

Series

Manual del usuario de las cintas de andar: T5-0, T5-5 y T7-0.





Introducción: Tabla de contenido

Le agradecemos la confianza que ha depositado al adquirir la cinta de andar Life Fitness. Antes de utilizarla, le rogamos que lea atentamente este manual de instrucciones para poder utilizarla de forma segura y correcta, así como para conocer todas las funciones que le ofrece. Esperamos que pueda utilizarla en función de sus necesidades. Si, por algún motivo, tiene alguna duda sobre el funcionamiento de la cinta, le rogamos que consulte el apartado *Cómo obtener servicio técnico para el producto* en la sección *Cómo*. Ahí encontrará toda la información necesaria sobre el servicio técnico internacional y nacional.

Declaración de finalidad:

La cinta de andar es una máquina de ejercicios que permite que el usuario camine o corra en un lugar fijo sobre una superficie en movimiento.

Precaución:

El uso incorrecto o excesivo del equipo de ejercitación puede causar lesiones.

Life Fitness recomienda ENFÁTICAMENTE hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años de edad, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso, o no se ha ejercitado de manera regular durante el último año.

Life Fitness también recomienda consultar a un profesional especialista en educación física sobre el uso correcto de este producto.

Si en cualquier momento durante los ejercicios el usuario sufre desmayos, mareos, dolor o dificultades para respirar, debe detenerse de inmediato.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD
CONSERVE LAS INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD SIGUIENTES:

⚠ **ADVERTENCIA:** LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR LA CINTA DE ANDAR.

⚠ **PELIGRO:** para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe siempre este producto Life Fitness antes de limpiar o efectuar cualquier tarea de mantenimiento.

⚠ **ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a una toma de corriente correctamente conectada a tierra.

⚠ **ADVERTENCIA:** esta cinta de andar cuenta con un software de inmovilización o bloqueo. Active únicamente el bloqueo del software cuando no esté utilizando la cinta. Consulte el presente manual para obtener más información sobre la inmovilización de la cinta de andar. Guarde las instrucciones fuera del alcance de los niños.

⚠ **ADVERTENCIA:** para desplazar la cinta de andar, nunca la eleve por la parte de la consola. Durante la rutina, no utilice la consola a modo de manillar.

⚠ PRECAUCIÓN:

- Riesgo de lesiones personales - Para evitar lesiones, antes de arrancar la cinta de andar póngase de pie sobre los rieles laterales.
- Para desconectar la unidad, ponga el interruptor de encendido/apagado en la posición de apagado y desenchufe a continuación el cable
- No utilice nunca un producto Life Fitness que tenga el cable eléctrico o enchufe dañados o que se haya caído, dañado o sumergido en agua, aunque sólo haya sido parcialmente. Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente de Life Fitness.
- Coloque el producto de modo que el usuario pueda acceder a la toma del cable de alimentación.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No tire del equipo por el cable eléctrico ni lo use como si fuera un asa. No tienda el cordón eléctrico sobre el suelo, debajo o a lo largo del lateral de la cinta de andar.
- Si el cordón de suministro eléctrico está dañado, lo debe reemplazar el fabricante, un agente de servicio autorizado o una persona de similar cualificación para evitar riesgos.
- No use este producto en áreas donde se usen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales substancias crean peligro de combustión y explosión.
- Siga siempre las instrucciones de la consola para el funcionamiento correcto.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- Es necesaria la supervisión directa cuando la usen niños o personas discapacitadas o cuando se use cerca de ellos.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas de mucha humedad.
- Nunca utilice un producto Life Fitness con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusas, cabellos o cualquier material que pueda causar obstrucción.
- Nunca inserte objetos en las aberturas de este producto. Si se cayera un objeto dentro de la unidad, interrumpa el suministro eléctrico, extraiga el enchufe de la toma de corriente y trate de recuperar el objeto con mucho cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto dentro de una bandeja para accesorios o un soporte para botellas. Se recomienda usar recipientes con tapas.
- Utilice zapatos con suela de goma o de alta tracción. No utilice zapatos con tacón, suela de cuero, cuñas o clavos. Cerciórese de que no haya piedras incrustadas en la suela. No use este producto estando descalzo. Mantenga lejos de las partes en movimiento las prendas de vestir sueltas, los cordones de zapatos y las toallas.
- No trate de meter la mano dentro o debajo de la unidad, ni la incline sobre un lado mientras esté funcionando.
- Mantenga libre de obstrucciones un área de 2 metros por 1 metro detrás de la cinta de andar, incluyendo paredes, muebles y otros equipos.
- Utilice los barandales laterales siempre que necesite una mayor estabilidad. En caso de emergencia, tal como al tropezar, el usuario debe sujetarse de los barandales laterales y colocar sus pies en las plataformas laterales. Los manillares delanteros deben utilizarse para sujetar los sensores del ritmo cardiaco o para que la mano repose al pulsar las teclas de la Activity Zone; no deben utilizarse de manera continua, para propósitos de estabilidad ni en casos de emergencia.
- Nunca camine ni trote retrocediendo en la cinta de andar.
- La cinta de andar se puede inmovilizar para que no se puedan utilizar el motor principal y el motor de inclinación. Consulte las instrucciones de inmovilización del presente manual.
- Utilice este aparato sólo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
FlexDeck select Shock Absorption System
T7o

Referencia rápida: T5-0, T5-5 y T7-0

Lea todo el Manual del usuario antes de configurar la cinta de andar Life Fitness.

1 Contacto del ritmo cardíaco Lifepulse™ (sólo en T7-0) y manillar ergonómico

2 Panel de control: la mayoría de las teclas más habituales se encuentran en este ángulo.

3 Barandillas: ofrecen estabilidad al usuario.

4 Rieles laterales: para caminar a horcajadas por la cinta.

5 Ajuste de la cinta: utilizado para alinear la cinta.

6 Cinta de andar/correr: lubricada previamente. No necesita mantenimiento.

7 Patas niveladoras: gírelas para nivelar la cinta de andar.

8 Consola principal: diseñada para visualización y pulsación. No ejerza presión ni eleve la consola.

9 Bandeja para accesorios: extraíble y apta para lavavajillas (Colóquelo siempre en la cesta superior del lavavajillas).
- T5-0 / T5-5: bandeja para accesorios de color ámbar
- T7-0: bandejas para accesorios de color azul

10 Soporte para botellas: extraíble y apto para lavavajillas (Colóquelo siempre en la cesta superior del lavavajillas).
- T5-0 / T5-5: Soportes de color ámbar para botellas
- T7-0: Soportes de color azul para botellas

11 Postes verticales de la consola

12 Cubierta del motor: protege el motor principal y el motor de inclinación.

13 Ruedas: al desplazar la unidad sobre las ruedas, aumente la inclinación.

14 FlexDeck®: sistemas de amortiguación
- FlexDeck® estándar (T5-0 / T5-5)
- FlexDeck® Seleccione (T7-0) entre tres configuraciones manuales de amortiguación:
  - Estándar
  - Firme
  - Dura

Referencia rápida: Consola T5-0

Lea todo el Manual del usuario antes de configurar la cinta de andar Life Fitness.

1 Centro de mensajes

2 Ventana de perfiles de rutina

3 Tecla Workout Profiles (Perfiles de rutinas)

4 Tecla Quick Start (Inicio rápido)

5 Teclas arriba/abajo para el ajuste

6 Teclas de inclinación de inicio rápido de GoSystem™

7 Teclas de velocidad de inicio rápido de GoSystem™

8 Tecla My Workouts™ (Mis rutinas)



Referencia rápida: Consola T5-5 / T7-0

Lea todo el Manual del usuario antes de instalar la cinta de andar Life Fitness.

1 Centro de mensajes

2 Ventana izquierda de pilotos luminosos

3 Ventana de perfiles de rutina

4 Ventana derecha de pilotos luminosos

5 Tecla Workout Selection (Selección de rutinas): rutinas de entrenamiento deportivo

6 Tecla Workout Selection (Selección de rutinas): rutinas diarias

7 Tecla Workout Selection (Selección de rutinas): rutinas clásicas

8 Tecla Workout Selection (Selección de rutinas): rutinas HeartSync™

9 Tecla My Workouts™ (Mis rutinas)

10 Tecla Custom Workouts (Rutinas personalizadas)

11 Teclas arriba/abajo para el ajuste

12 Teclas de acceso rápido 0 – 9

13 Tecla Quick Start (Inicio rápido)



Instalación de la cinta de andar

Ubicación de la cinta de andar

Antes de empezar el procedimiento de instalación, coloque la cinta de andar donde se va a usar. Para desplazar fácilmente la cinta, levante la base posterior de la misma y empuje hacia adelante, ayudándose de las ruedas delanteras.

Ajuste de las patas niveladoras



La base posterior de la cinta de andar cuenta con una pata niveladora a la derecha y otra a la izquierda. El peso de la cinta se asienta sobre esas patas. Tras haber colocado la cinta de andar en el lugar deseado, ajuste las patas niveladoras de modo que ambas estén en contacto con el suelo y que la cinta esté completamente estable. Para ajustar las patas niveladoras, afloje la contratuerca y gire la pata hasta que la cinta esté totalmente estable y ambas patas estén en contacto con el suelo.

Nota: es de suma importancia ajustar correctamente las patas niveladoras para que el funcionamiento de la cinta sea correcto. Una unidad desequilibrada puede causar la desalineación de la cinta de andar.

Requisitos eléctricos

El uso previsto de la cinta de andar Life Fitness en los Estados Unidos y Canadá es en un circuito eléctrico normal de 120 voltios. La tabla siguiente ofrece la clasificación de corriente para este producto según el voltaje de suministro. Cerciórese de que este modelo de cinta de andar admite el voltaje de línea del lugar donde se va a instalar antes de enchufarlo en la toma de corriente.

Voltaje de suministro (VCA)	Frecuencia (Hz)	Corriente máxima (amperios)
120	50/60	12
230	50/60	6,3

Instalación de la cinta de andar

Requisitos de toma de tierra

El producto Life Fitness debe poseer una conexión de toma de tierra. Si la unidad funciona incorrectamente o se avería, una conexión de toma de tierra correcta proporcionará la ruta de mínima resistencia para la corriente eléctrica, reduciéndose el riesgo de descarga eléctrica a cualquier persona que toque o use el equipo. Cada unidad está equipada con un cordón eléctrico que incluye un conductor para la toma de tierra del equipo y un enchufe de toma de tierra. El enchufe debe insertarse en una toma de corriente que se haya instalado y puesto correctamente a tierra según las normativas aplicables. En EE.UU. no se debe utilizar un adaptador temporal para conectar este enchufe a una toma de 2 polos. Si no se dispone de una toma de tierra de 12 amperios debe pedir a un electricista cualificado que instale una.

⚠ **PELIGRO:** la conexión incorrecta del conductor de la toma de tierra del equipo puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado si tiene dudas sobre la técnica de puesta a tierra correcta. No modifique el enchufe suministrado con este producto. Si no entra en la toma de corriente, pida a un electricista cualificado que instale una adecuada.

Conexión de la unidad

Para conectar la cinta de andar, ponga el interruptor de encendido/apagado en la posición de encendido. Dicho interruptor se encuentra en la parte frontal de la cinta, junto al cable de alimentación.



Revisión de la cinta

Después de instalar y nivelar la cinta de andar, hay que revisar la cinta para comprobar que su trayectoria es correcta. Primero, asegúrese de que el cable de alimentación está conectado a una toma de corriente apropiada. Consulte los requisitos eléctricos anteriores. A continuación, encienda la cinta de andar.

Póngase de pie sobre los rieles laterales de la cinta de andar y camine por la cinta a horcajadas. Para iniciar la cinta, pulse la tecla Start/Enter y pulse a continuación la tecla de flecha de aumento de velocidad hasta que la cinta alcance una velocidad de 6 km/h.



Si la cinta de andar está descentrada, consulte el apartado *Cómo centrar la cinta de andar* de la sección *Cómo* de las instrucciones.

Cómo utilizar la consola de visualización principal T5-0 y el panel de control

La consola de visualización de la cinta de andar es la zona en la que el usuario observa el ritmo de trabajo y en donde aparecen las teclas para modificar las rutinas y la configuración de visualización.



Consola de visualización principal T5-0

La consola T5-0 cuenta con un piloto luminoso (LED) de color ámbar y teclas de membrana simple. Para activar las teclas, el usuario debe ejercer presión en el interruptor o tecla. Cuando el usuario pulsa una tecla, la unidad emitirá un pitido, lo que significa que se ha activado la tecla.

1 Centro de mensajes: zona en la que aparecen las estadísticas de rutina y los mensajes. En el centro de mensajes puede mostrar un máximo de 16 caracteres a la vez.

2 Velocidad: de 0,8 a 19 km por hora Ajustable en incrementos de 160 metros por hora.

3 Ritmo cardíaco: ritmo cardíaco actual del usuario. El ritmo cardíaco sólo aparece en la consola cuando se sujetan los sensores del pulso (sólo en la T7-0) o cuando se lleva puesta una banda pectoral inalámbrica de ritmo cardíaco.

4 Distancia: kilómetros recorridos hasta el momento.

5 Inclinación: porcentaje de inclinación (de 0 a 15%). El 100% corresponde a 90 grados, o que la cinta esté en posición vertical. El grado de inclinación se puede ajustar en incrementos de 0,5%.

6 Calorías: calorías quemadas hasta el momento.

7 Calorías por hora: calorías que quemará el usuario si mantiene la inclinación y la velocidad actuales durante una hora.

8 Tiempo: tiempo acumulado (a partir de 0:00).

9 Tiempo en zona: tiempo acumulado en la zona de ritmo cardíaco objetivo.

10 Ventana de perfiles de rutina: muestra los niveles de intensidad de la rutina seleccionada. El nivel de intensidad actual corresponde a la primera columna de luces. La ventana de perfiles de rutina cuenta con 15 pilotos luminosos a lo ancho y 7 a lo largo.

11 Tecla de bloqueo de la visualización: bloquea la información de la rutina del centro de mensajes. Si se pulsa varias veces seguidas, el usuario puede seleccionar la información de rutina que desea visualizar.

12 Tecla de perfiles de rutina (arriba y abajo): integra todas las rutinas preprogramadas, entre ellas: Manual (Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline™ (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), 5K (5 km), 10K (10 km), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio (Cardiaca), Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco), Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo) y una rutina personalizada.

Sigue en la página siguiente


Speed
Distance
Calories
Time
Heart Rate
Incline
Calories/Hour
Time In Zone
Display Lock
Workout Profiles
13
14
Cool Down
15
Up/Down
16
Pause Clear
17
18
19
Low
Mid
High
Incline
Walk
Jog
Run
Speed

Consola de visualización principal T5-0, *continuación*

13 Tecla Start/Enter: si se pulsa durante la configuración inicial, empezará una rutina de inicio rápido, es decir, una rutina manual de 30 minutos con una velocidad inicial de 0,8 km/h. La otra función principal de la tecla consiste en seleccionar las rutinas y los atributos que solicita el centro de mensajes.

14 Tecla Cool Down (Enfriamiento): si se pulsa esta tecla, se finalizará la rutina de forma gradual, reduciendo la velocidad y el grado de inclinación de la misma para evitar el dolor muscular. Cada vez que se pulsa la tecla Cool Down (Enfriamiento), se reduce el tiempo de enfriamiento.

15 Teclas de flecha arriba y abajo: se utilizan para ajustar los valores y para desplazarse por la pantalla.

16 Tecla Pause/Clear (Pausa/Borrar): si se pulsa una vez en medio de una rutina, se producirá una pausa en la rutina. Si se pulsa dos veces, la rutina se detendrá y aparecerán las estadísticas en el centro de mensajes. Si se pulsa por tercera vez, se eliminará la rutina y se iniciará la configuración habitual de la consola.

17 Teclas de inclinación de inicio rápido GoSystem™: las teclas Low, Mid y High (Baja, Media y Alta) están preconfiguradas a una inclinación del 1,5%, 3% y 5%, respectivamente. Estas teclas se pueden personalizar. Para ello, mantenga la tecla pulsada hasta que se emita un pitido.

18 Teclas de velocidad de inicio rápido GoSystem™: las teclas Walk, Jog y Run (Paseo, Trote y Carrera) están preconfiguradas a una velocidad de 3,2, 6 y 9 km/hora, respectivamente. Estas teclas se pueden personalizar. Para ello, mantenga la tecla pulsada hasta que se emita un pitido.

19 Tecla My Workouts™ (Mis rutinas): consta de 4 rutinas predeterminadas: My Workout 1, My Workout 2, My Workout 3 y My Workout 4 (Mi rutina 1, 2, 3 y 4). Mantenga pulsada la tecla para desplazarse por todas las rutinas. Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

Cómo utilizar la consola de visualización principal y el panel de control T5-0



Panel de control T5-0

El panel de control es la consola pequeña situada bajo la consola principal. La función del panel de control consiste en acercar al máximo al usuario las teclas más utilizadas, de modo que sean más accesibles cuando se está corriendo o andando. Así se mejora la precisión en el momento de pulsar las teclas y se facilita la rutina.

En el panel de control del modelo T5-0 se incluyen las siguientes teclas:

1 Tecla de aumento de inclinación: aumenta el grado de inclinación en un 0,5%.

2 Tecla de descenso de inclinación: reduce el grado de inclinación en un 0,5%.

3 Tecla Stop: detiene gradualmente la cinta de andar.

4 Tecla Safety Stop (Parada de seguridad) y cordón: tecla magnética que, al pulsarla, detiene inmediatamente la cinta de andar. Además, esta tecla dispone de un cable o cordón que se puede atar el usuario durante las rutinas. Si el usuario se aparta demasiado del panel de control, la cinta de andar se detendrá automáticamente como medida de precaución.

5 Tecla de aumento de velocidad: aumenta la velocidad en 0,16 km/h.

6 Tecla de descenso de velocidad: reduce la velocidad en 0,16 km/h

Cómo utilizar la consola de visualización principal y el panel de control T5-5 / T7-0



NOTA: para garantizar la seguridad, los modelos T5-5/T7-0 cuentan con una función que bloquea el panel de control inferior cuando no se utiliza para evitar falsas pulsaciones de teclas. Si desea obtener más información sobre esta función de seguridad, consulte la página *Desplazarse por el menú de usuario* de la sección *Cómo*.

Consola de visualización principal T5-5 / T7-0

La consola de los modelos T5-5/T7-0 se ha creado para facilitar al máximo la navegación por ella, utilizando teclas especiales y colores. Los caracteres y pilotos luminosos de color ámbar muestran el ritmo de la rutina y las zonas azules con iluminación de fondo son zonas o teclas de selección. Para evitar confusiones, las teclas azules con iluminación de fondo sólo se iluminan cuando se pueden utilizar. Los modelos T5-5/T7-0 cuentan con pantallas táctiles, es decir, no se requiere presión para activar las teclas. Esto facilita los ajustes cuando se anda, trota o corre.

1 Centro de mensajes: zona en la que aparecen las estadísticas de rutina y los mensajes. En el centro de mensajes aparece un máximo de 16 caracteres a la vez.

2 Inclinación: porcentaje de inclinación (de 0 a 15%). El 100% corresponde a 90 grados, o que la cinta esté en posición vertical. El grado de inclinación se puede ajustar en incrementos de 0,5%.

3 Nivel: de 1 a 20. Rango de niveles de inclinación que se utilizan durante una rutina preprogramada como: Hill (Colina), Random (Aleatoria) y EZ Incline™ (Inclinación EZ).

4 Distancia: kilómetros recorridos hasta el momento.

5 Ritmo cardíaco: ritmo cardíaco actual del usuario. El ritmo cardíaco sólo aparece en la consola cuando se sujetan los sensores del pulso (sólo en la T7-0) o cuando se lleva puesta una banda pectoral inalámbrica de ritmo cardíaco.

6 Calorías: calorías quemadas hasta el momento.

7 Calorías por hora: calorías que quemará el usuario si mantiene la inclinación y la velocidad actuales durante una hora.

8 Ventana izquierda de pilotos luminosos: muestra la velocidad y el ritmo.

9 Velocidad: de 0,8 a 19 km por hora. Ajustable en intervalos de 160 metros por hora.

10 Ritmo: tiempo que falta para completar un kilómetro.

11 Ventana derecha de pilotos luminosos: muestra el tiempo y el tiempo en zona.

12 Tiempo: tiempo acumulado (a partir de 0:00).

13 Tiempo en zona: tiempo acumulado en la zona de ritmo cardíaco objetivo.

14 Tecla de bloqueo de la visualización: bloquea la información de la rutina del centro de mensajes y las ventanas derecha e izquierda de pilotos luminosos. Si se pulsa varias veces seguidas, el usuario puede seleccionar la información de rutina que desea visualizar.

15 Tecla Pause/Clear (Pausa/Borrar): si se pulsa una vez en medio de una rutina, se producirá una pausa en la rutina. Si se pulsa dos veces, la rutina se detendrá y aparecerán las estadísticas en el centro de mensajes. Si se pulsa tres veces, se eliminará la rutina y se iniciará una configuración normal.

Sigue en la página siguiente



Incline
Distance
Heart Rate
Calories
Level
Calories/Hour
Speed
Time
Pace
Time In Zone
Display Lock
Start / Enter
Pause Clear
Sports Training Workouts
Daily Workouts
Classic Workouts
Heart Sync Workouts
Cool Down
My Workouts
Custom Workouts
Up/Down

Consola de visualización principal T5-5 / T7-0, *continuación*

16 Ventana de perfiles de rutina: muestra los niveles de intensidad de la rutina seleccionada. El nivel de intensidad actual corresponde a la primera columna de luces. La ventana de perfiles de rutina cuenta con 21 pilotos luminosos a lo ancho y 10 a lo largo.

17 Tecla Sports Training Workouts (Rutinas de entrenamiento deportivo): incluye rutinas relacionadas con deportes como las basadas en tiempo, de 5 y 10 K y de entrenamientos deportivos basados en distancia (sólo en T7-0). Siga pulsando la tecla para desplazarse por las rutinas. Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

18 Tecla Daily Workouts (Rutinas diarias): incluye las rutinas 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos), 5 km Jog (sólo T7-0), 45-Minute Cross-Train (Entrenamiento cruzado de 45 minutos), 10,000-Step (10.000 pasos) y Weight Loss (Pérdida de peso) (sólo T7-0). Siga pulsando la tecla para desplazarse por las rutinas. Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

19 Tecla Classic Workouts (Rutinas clásicas): incluye las rutinas Manual (Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina) y EZ Incline™ (Inclinación EZ). Siga pulsando la tecla para desplazarse por las rutinas. Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

20 Tecla de rutinas HeartSync™: incluye las rutinas Fat Burn (Quema de grasa), Cardio (Cardiaca), Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco) y Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo). Siga pulsando la tecla para desplazarse por las rutinas. Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

21 Tecla Start/Enter: si se pulsa durante la configuración inicial, empezará una rutina de inicio rápido, es decir, una rutina manual de 30 minutos con una velocidad inicial de 0,8 km/h. La otra función principal de la tecla consiste en seleccionar las rutinas y los atributos que solicita el centro de mensajes.

22 Tecla Cool Down (Enfriamiento): si se pulsa esta tecla, se finalizará la rutina de forma gradual, reduciendo la velocidad y el grado de inclinación de la misma para evitar el dolor muscular. Cada vez que se pulsa la tecla Cool Down (Enfriamiento), se reduce el tiempo de enfriamiento.

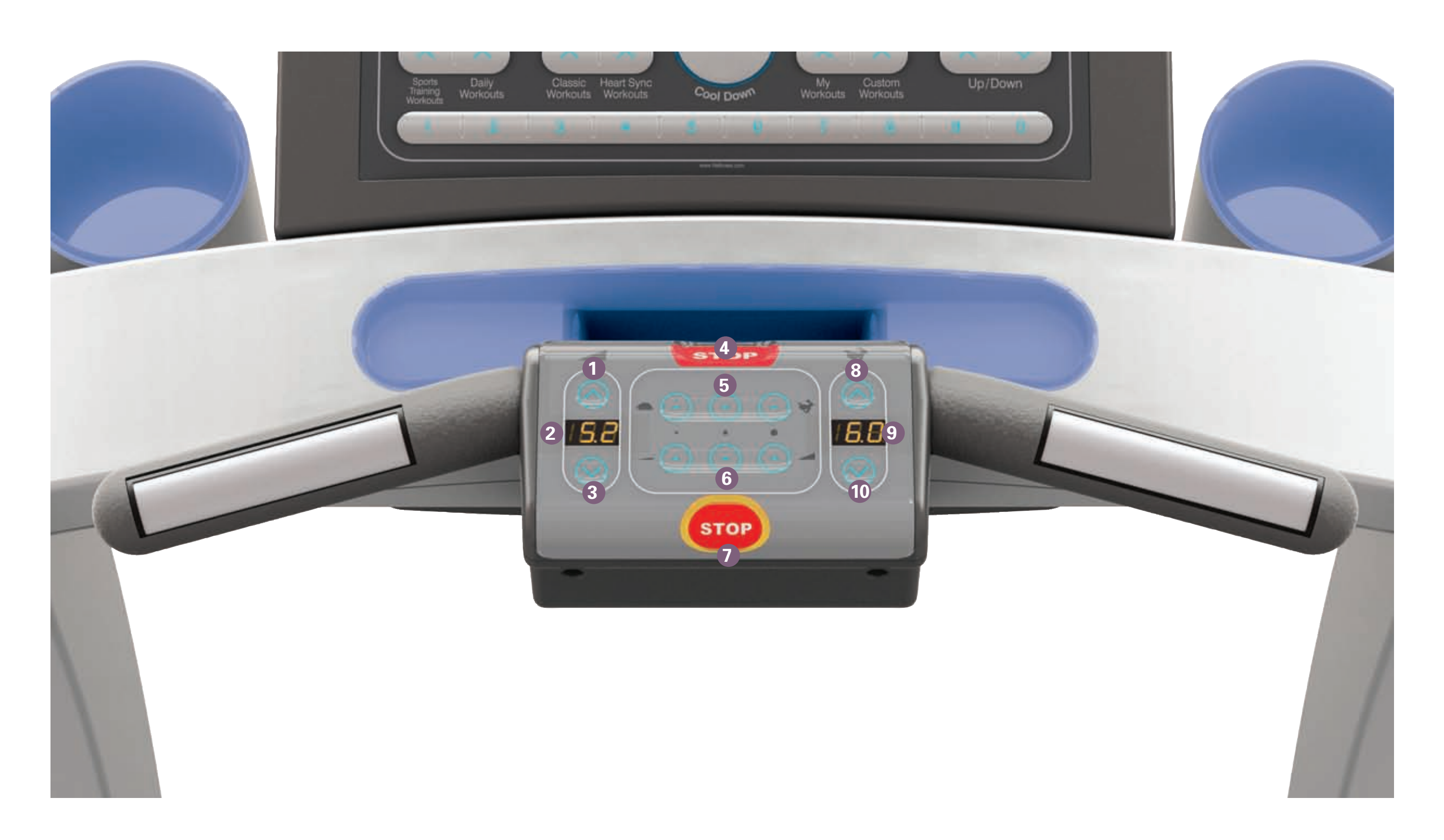
23 Tecla My Workouts™ (Mis rutinas): incluye siete rutinas con nombres configurados de fábrica para los siete días de la semana. Siga pulsando la tecla para desplazarse por las rutinas My Workouts™. Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

24 Tecla Custom Workouts (Rutinas personalizadas): incluye cuatro rutinas personalizadas (T5-5) o siete rutinas personalizadas (T7-0). Para seleccionar la rutina deseada, pulse la tecla Start/Enter.

25 Teclas de flecha arriba y abajo: se utilizan para ajustar el tiempo en incrementos de un minuto.

26 Teclas de acceso rápido 0-9: se utilizan para ajustar los valores mientras se están configurando las rutinas y los menús.

Cómo utilizar el panel de control T5-5 / T7-0



Panel de control T5-5 / T7-0

El panel de control es la consola pequeña situada bajo la consola principal. La función del panel de control consiste en acercar al máximo al usuario las teclas más utilizadas, de modo que sean más accesibles cuando se está corriendo. Así se mejora la precisión en el momento de pulsar las teclas y se facilita la rutina al usuario. Los modelos T5-5/T7-0 disponen de un avanzado panel de control con pantalla táctil y con el sistema GoSystem™ de Life Fitness que permite al usuario guardar la velocidad y los niveles de inclinación más frecuentes.

En los modelos T5-5/T7-0 se incluyen las siguientes teclas:

1 Tecla de aumento de inclinación: aumenta el grado de inclinación en un 0,5%.

2 Ventana de pilotos de inclinación: muestra el porcentaje de inclinación actual.

3 Tecla de descenso de inclinación: reduce el grado de inclinación en un 0,5%.

4 Tecla STOP: detiene de forma gradual la cinta de andar.
• Durante una rutina:
- una pulsación = pone en pausa la rutina;
- dos pulsaciones = obtendrá un resumen de la rutina;
- tres pulsaciones = se eliminará la rutina y se iniciará la configuración habitual de la consola.

5 Teclas de velocidad GoSystem™: tres teclas de velocidad personalizables. Estas teclas vienen preconfiguradas de fábrica (de izquierda a derecha) en 3 km, 6 km y 9 km. Para cambiar los valores predeterminados, mantenga pulsada la tecla hasta que se emita un pitido y haya configurado la velocidad deseada.

6 Teclas de inclinación GoSystem™: tres teclas de inclinación personalizables. Estas teclas vienen preconfiguradas de fábrica (de izquierda a derecha) en una inclinación de 1,5%, 3% y 5%. Para modificar estos valores predeterminados, mantenga pulsada la tecla hasta que se emita un pitido y haya logrado la inclinación deseada de la cinta de andar.

7 Tecla Safety Stop (Parada de seguridad) y cordón: tecla magnética que, al pulsarla, detiene inmediatamente la cinta de andar. Además, esta tecla dispone de un cable o cordón que se puede atar el usuario durante las rutinas. Si el usuario se aparta demasiado del panel de control, la cinta de andar se detendrá automáticamente como medida de precaución.

8 Tecla de aumento de velocidad: aumenta la velocidad en 0,16 km/h.

9 Ventana de pilotos de velocidad: muestra el porcentaje de velocidad actual en km/h.

10 Tecla de descenso de velocidad: reduce la velocidad en 0,16 km/h

Cómo utilizar las rutinas

Los modelos T5-0, T5-5 y T7-0 cuentan con un número de rutinas especialmente preprogramadas creadas por Life Fitness. Cada rutina tiene un objetivo distinto. Lea detenidamente la descripción de cada rutina para crear una rutina centrada en sus objetivos específicos.

El modelo T5-0 dispone de 12 rutinas: Manual (Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline™ (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), 5K (5 km), 10K (10 km), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio (Cardiaca), Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco) y Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo).

El modelo T5-5 tiene 15 rutinas: Manual (Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline™ (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), 5K (5 km), 10K (10 km), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio (Cardiaca), Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco), Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo), 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos), 45-Minute Cross-Train (Entrenaniento cruzado de 45 minutos), 10,000 Step (10.000 pasos).

El modelo T7-0 dispone de 18 rutinas: Manual (Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline™ (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), 5K (5 km), 10K (10 km), Sport Training-Distance-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en distancia), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio (Cardiaca), Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco), Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo), 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos), 3-Mile Jog (Trote de 4,8 km), 45-Minute Cross-Train (Entrenaniento cruzado de 45 minutos), 10,000 Step (10.000 pasos) y Weight Loss (Pérdida de peso).

La descripción de las rutinas de las páginas siguientes tienen los encabezados siguientes: Usuarios iniciales (sin experiencia), Usuarios con experiencia y Usuarios avanzados. Las rutinas para usuarios iniciales están pensadas para aquellos usuarios sin experiencia que realizan por primera vez una rutina. Estas rutinas tienen ajustes limitados de intensidad gradual. Las rutinas para usuarios con experiencia están pensadas para aquellos usuarios que desean realizar rutinas más avanzadas y cuya condición física es mayor que la de los iniciales. Las rutinas avanzadas están pensadas para atletas que desean mejorar su condición cardiovascular y entrenarse para actos especiales.

Cómo utilizar las rutinas

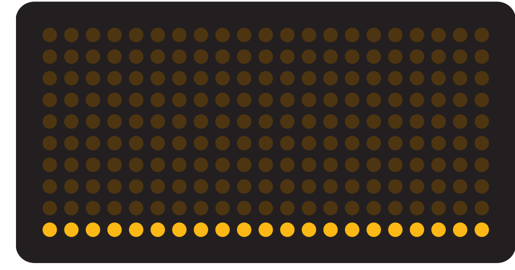
1 Rutina Manual (Manual) *(Usuarios iniciales, sin experiencia)* T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para iniciar esta rutina, basta con pulsar la tecla Start/Enter durante el arranque o pulsar una de las teclas de velocidad o de inclinación GoSystem™ durante el arranque. También se iniciará la rutina si pulsa la tecla de perfiles de rutina en el modelo T5-0 o la tecla de rutinas clásicas de los modelos T5-5/T7-0.

Descripción: la rutina manual es una rutina simple que no tiene niveles de intensidad predefinidos. La rutina manual se inicia con una velocidad de 0,8 km/h y una inclinación del 0%, lo que permite al usuario controlar por completo la velocidad y la inclinación.

Objetivo: esta rutina está pensada para aquellos usuarios que carecen de experiencia en las cintas de andar y que desean controlar todos los ajustes de intensidad.

RUTINA MANUAL (Manual)



EL USUARIO CONTROLA EL NIVEL DE INTENSIDAD

Cómo utilizar las rutinas

2 Rutina Random (Aleatoria) *(Para usuarios con experiencia)*: T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina aleatoria en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas clásicas en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: en esta rutina, la consola creará esporádicamente un terreno de distintas colinas y valles. Se pueden crear más de un millón de patrones distintos. Este tipo de rutina utiliza ajustes de inclinación para crear colinas y valles. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: esta rutina se ha diseñado para que el usuario final disponga de una variedad ilimitada de rutinas. El objetivo de esta rutina es evitar la monotonía en las rutinas y mejorar la motivación.

RUTINA RANDOM (Aleatoria)



MÁS DE UN MILLÓN DE COMBINACIONES
DE COLINAS Y VALLES

Cómo utilizar las rutinas

3 Rutina Hill (Colina) *(Para usuarios con experiencia)*: T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina Hill (Colina) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas clásicas en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: la rutina Hill patentada por Life Fitness es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana de perfiles de rutina muestra los intervalos de alta y baja intensidad como columnas de luces que en conjunto parecen colinas y valles. Los ajustes de inclinación se emplean para simular las colinas y valles y el usuario controla la velocidad.

La rutina Hill consta de cuatro fases: Calentamiento, Meseta, Entrenamiento en intervalos y Enfriamiento.

1 **Calentamiento:** fase de baja resistencia que aumenta gradualmente y sitúa al ritmo cardiaco dentro del extremo inferior de la zona objetivo, aumentando la respiración y el flujo de sangre a los músculos ejercitados.

2 **Meseta:** aumenta ligeramente la intensidad y la mantiene constante para situar el ritmo cardiaco en el extremo inferior de la zona objetivo.

RUTINA HILL (Colina)

CALENTA-MIENTO | MESETA | ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS | ENFRIA-MIENTO

Sigue en la página siguiente

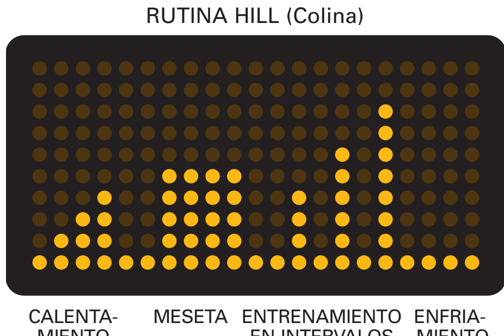
Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

3 **Entrenamiento en intervalos:** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles (o períodos de recuperación). El ritmo cardiaco debe subir hasta el extremo superior de la zona objetivo durante este segmento.

4 **Enfriamiento:** fase de baja intensidad que permite que el cuerpo empiece a eliminar el ácido láctico y otros subproductos de los ejercicios que se acumulan en los músculos y contribuyen al dolor y la fatiga.

Objetivo: se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada de entrenamiento en intervalos produce una mayor mejora cardiorrespiratoria que el entrenamiento a paso constante. El objetivo de esta rutina consiste en mejorar la resistencia cardiovascular y lograr mejores niveles de condición física.



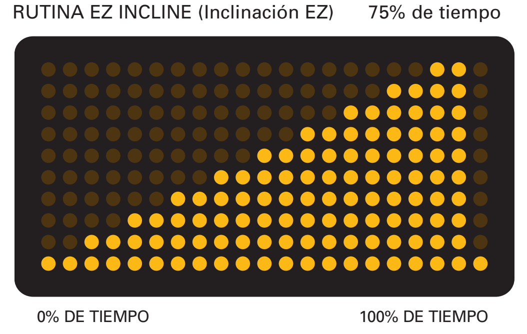
Cómo utilizar las rutinas

4 Rutina EZ Incline™ (Inclinación EZ) *(Usuarios iniciales, sin experiencia)* T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina EZ Incline (Inclinación EZ) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas clásicas en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: el programa de esta rutina consiste en una colina. Durante la configuración el usuario determina la elevación del pico. Se llega al pico después de completar el 75% de la rutina. Después, la inclinación se reduce gradualmente hasta desaparecer. Este programa utiliza ajustes de inclinación. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: en esta rutina basada en la inclinación, los cambios graduales de elevación son sumamente sutiles, disminuyendo el esfuerzo percibido. La rutina cardiovascular es efectiva, eficaz y agradable a la vez. El objetivo principal de la rutina consiste en mejorar la resistencia cardiovascular sin el estrés de una rutina demasiado estricta.



Cómo utilizar las rutinas

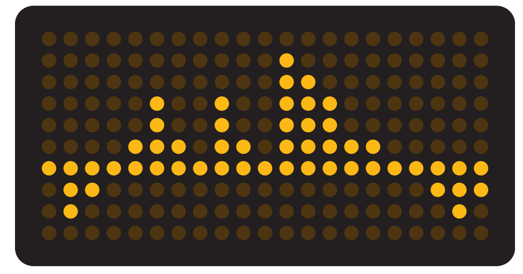
5 Rutina Sports Training-Time-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en tiempo) *(Para usuarios con experiencia) T5-0, T5-5 y T7-0*

Acceso: para acceder a la rutina basada en el tiempo en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas clásicas en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: la rutina de entrenamiento deportivo emplea una inclinación del 1,5% como base de referencia, cuando la mayoría del resto de rutinas emplean el 0%. Una inclinación del 1,5% simula de manera más precisa un terreno plano al aire libre. Las inclinaciones inferiores a un 1,5% simulan el descenso de una colina. Las subidas y bajadas duran entre 30 y 60 segundos. Este programa sólo utiliza ajustes de inclinación para simular un terreno al aire libre. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular una carrera al aire libre. El objetivo de la rutina consiste en ayudar a los usuarios que entrenan en exteriores.

RUTINA TIME-BASED GOAL (Basada en tiempo)



INCLINACIÓN DE LA BASE EN UN 1,5%

Cómo utilizar las rutinas

6 Rutina Sports Training-Distance-Based Goal (Entrenamiento deportivo basado en distancia) *(Para usuarios con experiencia)* sólo en T7-0

Acceso: para acceder a la rutina basada en la distancia en los modelos T5-5/T7-0, pulse la tecla de entrenamiento deportivo.

Descripción: en esta rutina el objetivo es la distancia, por lo que el usuario debe introducir el número de kilómetros que desea recorrer durante la configuración de la rutina. La rutina de entrenamiento deportivo emplea una inclinación del 1,5% como base de referencia, cuando la mayoría del resto de rutinas emplean el 0%. Una inclinación del 1,5% simula de manera más precisa un terreno plano al aire libre. Las inclinaciones inferiores a un 1,5% simulan el descenso de una colina. Las subidas y bajadas duran entre 30 y 60 segundos. Este programa sólo utiliza ajustes de inclinación para simular un terreno al aire libre. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular una carrera al aire libre. El objetivo de la rutina consiste en ayudar a los usuarios que entrenan en exteriores.

RUTINA DISTANCE-BASED GOAL (Basada en distancia)

INCLINACIÓN DE LA BASE EN UN 1,5%

CÓMO

Cómo utilizar las rutinas

7 Rutina 5K (5 km) *(Para usuarios avanzados)* – T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina 5K (5 km) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas de entrenamiento deportivo en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: la rutina 5K (5 km) emplea la misma filosofía que las rutinas de entrenamiento deportivo, por lo que utiliza una inclinación del 1,5% como línea de referencia, cuando la mayoría de rutinas emplean una inclinación del 0%. Una inclinación del 1,5% simula de manera más precisa un terreno plano al aire libre. Las inclinaciones inferiores a un 1,5% simulan el descenso de una colina. Las subidas y bajadas duran entre 30 y 60 segundos. La diferencia entre la rutina 5K y el entrenamiento deportivo reside en que la rutina 5K es un programa basado en la distancia. La rutina termina después que el usuario completa los 5 kilómetros. Este programa sólo utiliza ajustes de inclinación para simular un terreno al aire libre. El usuario controla la velocidad.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular del mejor modo posible un terreno al aire libre, para aquellos usuarios que se entrenen específicamente para una carrera de 5 km.

RUTINA 5K (5 km)

INCLINACIÓN DE LA BASE EN UN 1,5%

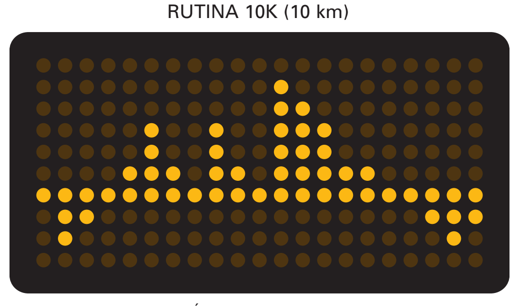
Cómo utilizar las rutinas

8 Rutina 10K (10 km) *(Para usuarios avanzados)* – T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina 10K (10 km) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas de entrenamiento deportivo en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: la rutina 10K (10 km) emplea la misma filosofía que las rutinas de entrenamiento deportivo, por lo que utiliza una inclinación del 1,5% como línea de referencia, cuando la mayoría de rutinas emplean una inclinación del 0%. Una inclinación del 1,5% simula de manera más precisa un terreno plano al aire libre. Las inclinaciones inferiores a un 1,5% simulan el descenso de una colina. Las subidas y bajadas duran entre 30 y 60 segundos. La diferencia entre la rutina 10K y el entrenamiento deportivo reside en que la rutina 10K es un programa basado en la distancia. La rutina termina después que el usuario completa los 10 kilómetros. Este programa sólo utiliza ajustes de inclinación para simular un terreno al aire libre. El usuario controla la velocidad.

RUTINA 10K (10 km)



INCLINACIÓN DE LA BASE EN UN 1,5%

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular del mejor modo posible un terreno al aire libre, para aquellos usuarios que se entrenen específicamente para una carrera de 10 km.

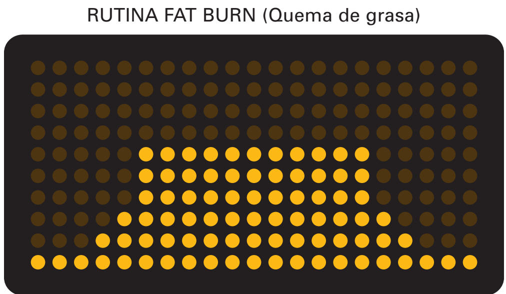
Cómo utilizar las rutinas

9 Rutina Fat Burn (Quema de grasa) *(Usuarios iniciales, sin experiencia)* T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina Fat Burn (Quema de grasa) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas HeartSync™ en los modelos T5-5/T7-0.

Descripción: para que esta rutina funcione correctamente, el usuario debe llevar una banda pectoral o sensores del ritmo cardíaco (sólo en T7-0). Este programa sólo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir el ritmo cardíaco. La rutina Fat Burn (Quema de grasa) mantiene al usuario al 65% de su ritmo cardíaco máximo teórico. La consola vigila y muestra continuamente el ritmo cardíaco, ajustando el nivel de intensidad de la cinta de andar para alcanzar y mantener el ritmo cardíaco objetivo. La intensidad no variará mientras que el usuario se encuentre entre el 60% - 72% de su ritmo cardíaco objetivo.

RUTINA FAT BURN (Quema de grasa)



65% DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO

Objetivo: el objetivo de la rutina Fat Burn (Quema de grasa) consiste en quemar grasa de forma eficaz eliminando el exceso o la falta de entrenamiento y maximizando los beneficios aeróbicos del ejercicio por medio de las reservas de grasa del cuerpo.

Cómo utilizar las rutinas

10 Rutina Cardio (Cardiaca) *(Para usuarios con experiencia)* – T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina Cardio (Cardiaca) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas HeartSync™ en los modelos T5-5/T7-0.

Descripción: para que esta rutina funcione correctamente, el usuario debe llevar una banda pectoral o sensores del ritmo cardíaco (sólo en T7-0). Este programa sólo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir el ritmo cardíaco. La rutina Cardio mantiene el usuario al 80% de su ritmo cardíaco máximo teórico. La consola vigila y muestra continuamente el ritmo cardíaco, ajustando el nivel de intensidad de la cinta de andar para alcanzar y mantener el intervalo de ritmo cardíaco objetivo. La intensidad no variará mientras que el usuario se encuentre entre el 72% - 85% de su ritmo cardíaco objetivo.

Objetivo: el objetivo de la rutina Cardio (Cardiaca) consiste en imponer una carga de trabajo más fuerte sobre los músculos del corazón para favorecer la resistencia cardiovascular y la quema de grasa.

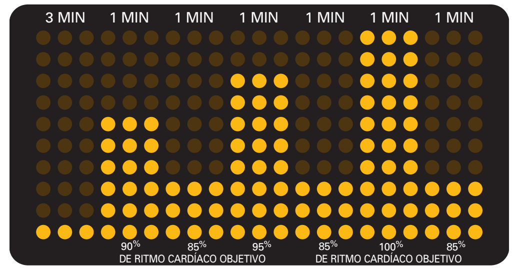
RUTINA CARDIO (Cardiaca)

80% DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO

Cómo utilizar las rutinas

11 Rutina Heart Rate Hill™ (Colina de ritmo cardíaco) *(Para usuarios con experiencia)* T5-0, T5-5 y T7-0

RUTINA HEART RATE HILL (Colina de ritmo cardíaco)



Acceso: para acceder a la rutina Heart Rate Hill (Colina de ritmo cardíaco) en el modelo, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas HeartSync™ en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: para que esta rutina funcione correctamente, el usuario debe llevar una banda pectoral o sensores del ritmo cardíaco (sólo en T7-0). Esta rutina sólo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir el ritmo cardíaco. Cuenta con una serie de tres colinas y tres valles cuya duración se determina en función del ritmo cardíaco del usuario.

La rutina comienza con un calentamiento de 3 minutos. Tras el calentamiento, aumenta la intensidad de la rutina hasta que el usuario alcance el 90% de su ritmo cardíaco objetivo, que corresponde a la primera colina. Cuando el usuario haya alcanzado el 90% de su ritmo cardíaco objetivo, el programa mantendrá el nivel de intensidad durante un minuto. Una vez completada la colina, el programa reduce la intensidad y el ritmo cardíaco objetivo hasta el 85% para simular un valle o un período de recuperación. Cuando el ritmo cardíaco del usuario descienda al 85% de su ritmo objetivo, el programa lo mantendrá al 85% durante un minuto. El programa siguiente aumentará la intensidad hasta que el usuario alcance el 95% de su ritmo cardíaco objetivo. Cuando alcance el 95%, el programa mantendrá ese nivel de intensidad durante un minuto. Esta secuencia se repite durante las tres colinas y valles.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

Después de que el usuario completa el tercer par de colina/valle, el programa vuelve a la primera colina y meta de ritmo cardiaco, y se repite la secuencia mientras lo permita la duración. El nivel de la condición física del usuario determina el número de colinas y valles encontrados. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, en función de si la rutina se encuentra en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de ritmo cardiaco hasta que el usuario alcance la meta actual.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en desarrollar un programa que se adapte a la condición física del usuario. A medida que mejore la condición física del usuario éste apreciará que la rutina varía, y que aparecen más colinas y valles. Esto se debe a que su ritmo cardíaco se recupera más rápido durante los valles.

RUTINA HEART RATE HILL (Colina de ritmo cardíaco)

Cómo utilizar las rutinas

12 Rutina Heart Rate Interval™ (Intervalo de ritmo cardíaco) *(Para usuarios con experiencia)* T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina Heart Rate Interval Workout (Intervalo de ritmo cardíaco) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas HeartSync™ en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: para que esta rutina funcione correctamente, el usuario debe llevar una banda pectoral o sensores del ritmo cardíaco (sólo en T7-0). Este programa sólo emplea ajustes de inclinación para aumentar y reducir el ritmo cardíaco. El programa alterna entre colinas que aumentan el ritmo cardíaco objetivo hasta el 100% y valles que reducen el ritmo cardíaco objetivo hasta el 90%.

La rutina comienza con un calentamiento de 3 minutos. Tras el calentamiento, aumenta la intensidad de la rutina hasta que el usuario alcance el 100% de su ritmo cardíaco objetivo, que corresponde a la primera colina. Cuando el usuario haya alcanzado el 100% de su ritmo cardíaco objetivo, el programa mantendrá el nivel de intensidad durante tres minutos. Una vez completada la colina, el programa reduce la intensidad y el ritmo cardíaco objetivo hasta el 90% para simular un valle o un período de recuperación. Cuando el ritmo cardíaco del usuario descienda al 90% de su ritmo objetivo, el programa lo mantendrá al 90% durante tres minutos. Esta secuencia se repite durante las tres colinas y valles.

RUTINA HEART RATE INTERVAL
(Intervalo de ritmo cardíaco)

3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN
100% 90% 100% 95% 100% 95%
DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO
DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

Después de que el usuario completa el tercer par de colina/valle, el programa vuelve a la primera colina y meta de ritmo cardiaco, y se repite la secuencia mientras lo permita la duración. El nivel de la condición física del usuario determina el número de colinas y valles encontrados. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, en función de si la rutina se encuentra en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de ritmo cardiaco hasta que el usuario alcance la meta actual.

RUTINA HEART RATE INTERVAL
(Intervalo de ritmo cardíaco)

3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN

100% 90% 100%
DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO

95% 100% 95%
DE RITMO CARDÍACO OBJETIVO

Objetivo: el objetivo de la rutina Heart Rate Interval (Intervalo de ritmo cardíaco) consiste en desarrollar un programa que se adapte al nivel de la condición física del usuario y, por lo tanto, es más estimulante que la rutina Heart Rate Hill (Colina de ritmo cardíaco). A medida que mejore la condición física del usuario éste apreciará que la rutina varía, y que aparecen más colinas y valles. Esto se debe a que su ritmo cardíaco se recupera más rápido durante los valles.

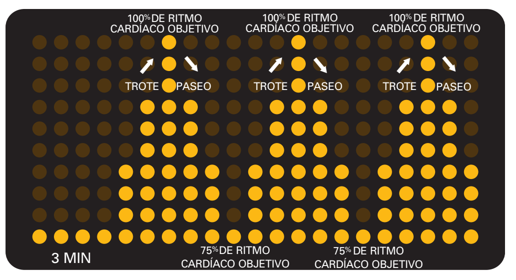
Cómo utilizar las rutinas

13 Rutina Extreme Heart Rate™ (Ritmo cardíaco extremo) *(Para usuarios avanzados)* T5-0, T5-5 y T7-0

Acceso: para acceder a la rutina Extreme Heart Rate (Ritmo cardíaco extremo) en el modelo T5-0, pulse la tecla de perfiles de rutina o bien pulse la tecla de rutinas HeartSync™ en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: para que esta rutina funcione correctamente, el usuario debe llevar una banda pectoral o sensores del ritmo cardíaco (sólo en T7-0). En esta rutina se ajusta la velocidad e inclinación para adaptarse al ritmo cardíaco del usuario. El ritmo cardíaco extremo alterna entre dos metas de ritmo cardiaco objetivo lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. Al configurar la rutina, el usuario introduce un ritmo cardiaco objetivo y selecciona una velocidad de paseo y una velocidad de trote. A continuación, aparece detallada toda la secuencia del programa.

RUTINA EXTREME HEART RATE
(Ritmo cardíaco extremo)



1. Calentamiento estándar de tres minutos.
2. La cinta de andar se acelera hasta la velocidad de trote y la inclinación aumenta hasta que se alcance el ritmo cardíaco objetivo del usuario. El ritmo cardíaco objetivo se mantiene durante un periodo de estabilización de 20 segundos.
3. Se reduce la inclinación al 0% y la cinta de andar vuelve a la velocidad de paseo. Cuando el ritmo cardíaco desciende al 75% del ritmo cardíaco objetivo, se mantiene durante un periodo de estabilización de 20 segundos.

Sigue en la página siguiente

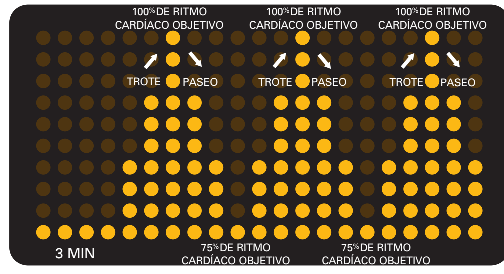
Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

4. El programa repite la alternancia de velocidades y de niveles de inclinación, por lo que continúa esta secuencia durante la duración. El nivel de la condición física del usuario determina el número de repeticiones. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el centro de mensajes muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de trote o de paseo. El programa no cambiará a una nueva meta de ritmo cardiaco hasta que el usuario alcance la meta actual.

Objetivo: el objetivo de esta rutina es específicamente deportiva. El ritmo cardíaco extremo simula un terreno de colinas para mejorar la fuerza de los músculos de las piernas del usuario. El objetivo de esta rutina consiste en ayudar a los usuarios experimentados a mejorar sus niveles de condición física.

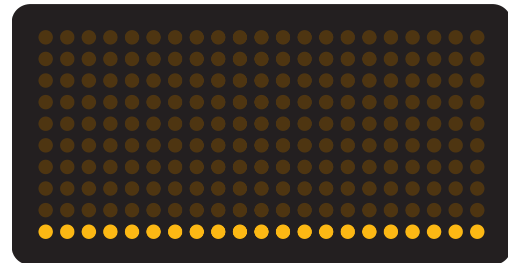
RUTINA EXTREME HEART RATE
(Ritmo cardíaco extremo)



Cómo utilizar las rutinas

14 Rutina 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos) *(Usuarios iniciales, sin experiencia)* Sólo para T5-5/T7-0

RUTINA 30-MINUTE WALK (Paseo de 30 minutos)



Acceso: para acceder a la rutina 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos), pulse la tecla de rutinas diarias en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: este programa es ideal para los que se inician en los ejercicios o los que caminan regularmente. Esta es una rutina basada en un tiempo de 30 minutos. Durante la configuración de la rutina, el usuario debe introducir una velocidad máxima entre 3 y 7,2 km/h y pulsar Enter. Esa velocidad sirve para determinar la incremento de la velocidad de paseo que se muestra en la tabla siguiente. Tras seleccionar la velocidad máxima, hay que seleccionar un nivel de esfuerzo. El nivel de esfuerzo determina el porcentaje de ajustes de la inclinación durante la tarea. La inclinación y la velocidad se ajustan durante la tarea.

Al comienzo del programa, la cinta de andar funciona durante 5 minutos menos que la velocidad seleccionada. Después el programa ajusta automáticamente la velocidad en incrementos de 0,8 km/h y cambia el porcentaje de inclinación como se indica en la tabla siguiente. El programa termina con un enfriamiento de cinco minutos.

Tenga en cuenta que en cualquier momento durante la rutina se puede cambiar la velocidad y el nivel; sin embargo, los cambios manuales de velocidad son sustituidos por los previstos en el programa.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular un paseo al aire libre.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

Tiempo	Velocidad: se configura antes de iniciar la rutina.	Inclinación: en función del nivel (de 1 a 20)
0:00	↓ Reduce la velocidad en 1,5 km/h del valor predeterminado	↑ Aumenta de un 0,8% a un 11,4%
5:00 – 7:30	↑ Aumenta la velocidad en 0,8 km/h	Sin cambios
7:30 – 10:00	Sin cambios	↑ Aumenta de un 0,9% a un 13,0%
10:00 – 12:30	↑ Aumenta la velocidad en 0,8 km/h	Sin cambios
12:30 – 20:00	Sin cambios	↑ Aumenta de un 1,0% a un 14,5%
20:00 – 22:30	↓ Reduce la velocidad en 0,8 km/h	Sin cambios
22:30 – 25:00	Sin cambios	↓ Desciende del 0,9% al 13,0%
25:00 – 27:30	↓ Reduce la velocidad en 0,8 km/h	Sin cambios
27:30 – 30:00	Sin cambios	↓ Desciende del 0,8% al 11,4%

Ejemplo: el usuario selecciona una velocidad máxima de 6 km/h y el nivel 1.

Tiempo	Velocidad	Inclinación
0:00	4,8 km/h	0,8%
5:00 – 7:30	5,5 km/h	0,8%
7:30 – 10:00	5,5 km/h	1,7%
10:00 – 12:30	6 km/h	1,7%
12:30 – 20:00	6 km/h	2,7%
20:00 – 22:30	5,5 km/h	2,7%
22:30 – 25:00	5,5 km/h	1,8%
25:00 – 27:30	4,8 km/h	1,8%
27:30 – 30:00	4,8 km/h	1,0%

Cómo utilizar las rutinas

15 Rutina 3-Mile Jog (Trote de 4,8 km) *(Para usuarios con experiencia)* – Sólo para T7-0

Acceso: para acceder a la rutina 3-Mile Jog (Trote de 4,8 km), pulse la tecla de rutinas diarias en el modelo T7-0.

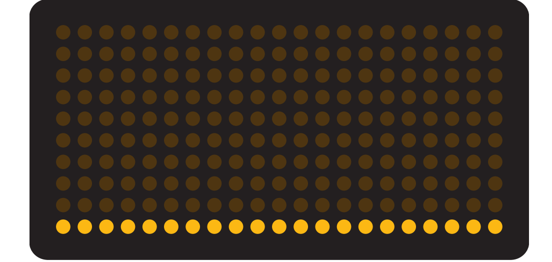
Descripción: esta rutina es el paso próximo ideal para los usuarios que encuentran insuficientes los ejercicios del programa de paseo de 30 minutos. Esta es una rutina basada en una distancia de 4,8 km. Durante la configuración de la rutina, el usuario debe introducir una velocidad máxima entre 6 y 11 km/h y pulsar Enter.
Esa velocidad sirve para determinar el incremento de la velocidad de trote que se muestra en la tabla siguiente. Tras seleccionar la velocidad máxima, hay que seleccionar un nivel de esfuerzo. El nivel de esfuerzo determina el porcentaje de ajustes de la inclinación durante la tarea. La inclinación y la velocidad se ajustan durante la tarea.

Al comienzo del programa, la cinta de andar funciona durante 5 minutos a 2,4 km/h menos que la velocidad seleccionada. Poco después, el programa ajusta automáticamente la velocidad y cambia el porcentaje de inclinación como se indica en la tabla siguiente. El programa termina con un enfriamiento de cinco minutos.

Tenga en cuenta que en cualquier momento durante la rutina se puede cambiar la velocidad y el nivel; sin embargo, los cambios manuales de velocidad son sustituidos por los previstos en el programa.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en simular que el ejercicio se está haciendo al aire libre.

RUTINA 3-MILE JOG (Trote de 4,8 km)



CÓMO

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

Distancia	Velocidad (en función de la velocidad máxima determinada)	Inclinación: en función del nivel (de 1 a 20)
0 kilómetros	↓ Reduce la velocidad predeterminada en 2,5 km/h	↑ Aumenta de un 0% a un 5,0%
0,8 – 1,2 km	↓ Reduce la velocidad en 0,8 km/h	Sin cambios
1,2 – 1,5 km	↑ Aumenta la velocidad en 3,2 km/h	Sin cambios
1,5 – 2 km	Sin cambios	↑ Aumenta de un 0,5% a un 6,6%
2 – 2,5 km	↓ Reduce la velocidad en 3,2 km/h	↓ Desciende del 0% al 5,0%
2,5 – 2,8 km	↑ Aumenta la velocidad en 1,5 km/h	Sin cambios
2,8 – 3,2 km	Sin cambios	↑ Aumenta de un 0,7% a un 9,8%
3 – 3,6 km	↓ Reduce la velocidad en 1,5 km/h	↓ Desciende del 0% al 5,0%
3,6 – 4 km	↑ Aumenta la velocidad en 2,5 km/h	Sin cambios
4 – 4,5 km	Sin cambios	↑ Aumenta de un 0,6% a un 8,2%
4,5 – 5 km	↓ Reduce la velocidad en 2,5 km/h	↓ Desciende del 0% al 5,0%

Ejemplo: el usuario selecciona una velocidad máxima de 11,2 km/h y el nivel 1.

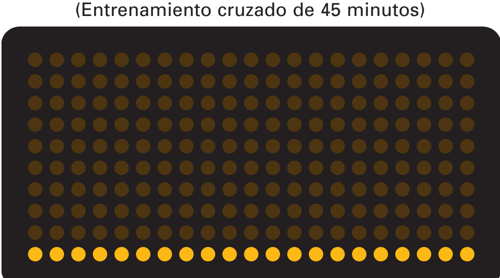
Distancia	Velocidad	Inclinación
0 kilómetros	9 km/h	0%
0,8 – 1,2 km	8,8 km/h	0%
1,2 – 1,5 km	11 km/h	0%
1,5 – 2 km	11 km/h	0,5%
2 – 2,5 km	8 km/h	0,5%
2,4 – 2,8 km	9 km/h	0,5%
2,8 – 3 km	9 km/h	1,2%
3 – 3,6 km	8 km/h	1,2%
3,6 – 4 km	10,4 km/h	1,2%
4 – 4,4 km	10,4 km/h	1,8%
4,5 – 5 km	8 km/h	1,8%

Cómo utilizar las rutinas

16 Rutina 45-Minute Cross-Train (Entrenamiento cruzado de 45 minutos) *(Usuarios avanzados)* Sólo para T5-5/T7-0

Acceso: para acceder a la rutina 45-Minute Cross-Train (Entrenamiento cruzado de 45 minutos), pulse la tecla de rutinas diarias en los modelos T5-5 / T7-0.

RUTINA 45-MINUTE CROSS-TRAIN
(Entrenamiento cruzado de 45 minutos)



Descripción: la rutina alterna entre velocidades de paseo y trote, seleccionadas por el usuario, comenzando con un intervalo de velocidad de paseo. Durante la configuración de la rutina, el usuario deberá seleccionar una velocidad de paseo de entre 3,2 y 7,2 km/h y una velocidad de trote de entre 6,4 y 11,2 km/h.

Objetivo: la rutina 45-Minute Cross-Train (Entrenamiento cruzado de 45 minutos) está diseñada para reducir el riesgo de las lesiones relacionadas con el esfuerzo resultantes de las rutinas limitadas a una actividad repetitiva. Los atletas competitivos usan el entrenamiento combinado para mantener el cuerpo en condiciones superiores entre temporadas o eventos, así como para prepararse para las competiciones.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar las rutinas

Viene de la página anterior

Tiempo	Velocidad: en función de la velocidad de paseo determinada	Inclinación: en función del nivel (de 1 a 20)
0:00	Velocidad de paseo	↑ Aumenta de un 0,8% a un 11,4%
5:00 – 10:00	Velocidad de trote	Sin cambios
10:00 – 15:00	Velocidad de paseo	↑ Aumenta de un 0,9% a un 13,0%
15:00 – 20:00	Velocidad de trote	Sin cambios
20:00 – 25:00	Velocidad de paseo	↑ Aumenta de un 1,0% a un 14,5%
25:00 – 30:00	Velocidad de trote	Sin cambios
30:00 – 35:00	Velocidad de paseo	↓ Desciende del 0,9% al 13,0%
35:00 – 40:00	Velocidad de trote	Sin cambios
40:00 – 45:00	Velocidad de paseo	↓ Desciende del 0,8% al 11,4%

Ejemplo: el usuario selecciona una velocidad de paseo de 6 km/h, una velocidad de trote de 11 km/h y el nivel 1.

Tiempo	Velocidad: en función de la velocidad de paseo determinada	Inclinación: en función del nivel
0:00	6 km/h	0,8%
5:00 – 10:00	11 km/h	0,8%
10:00 – 15:00	6 km/h	1,7%
15:00 – 20:00	11 km/h	1,7%
20:00 – 25:00	6 km/h	2,7%
25:00 – 30:00	11 km/h	2,7%
30:00 – 35:00	6 km/h	1,8%
35:00 – 40:00	11 km/h	1,8%
40:00 – 45:00	6 km/h	1,0%

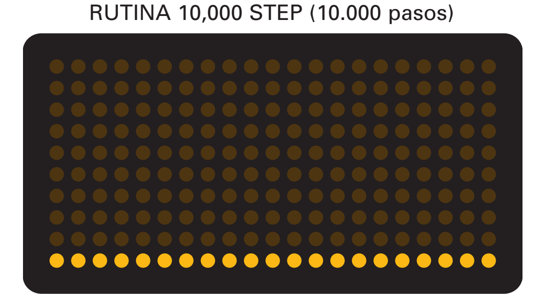
Cómo utilizar las rutinas

17 Rutina 10,000 Step (10.000 pasos) *(Usuarios iniciales, sin experiencia)* Sólo para T5-5/T7-0

Acceso: para acceder a la rutina 10,000 Step (10.000 pasos), pulse la tecla de rutinas diarias en los modelos T5-5 / T7-0.

Descripción: el objetivo de esta rutina consiste en que el usuario realice 10.000 pasos. Puesto que no es realista pretender que el usuario camine 10.000 pasos en una sola rutina, el programa le solicitará que introduzca el número de pasos que realiza o que realizará en un día. A partir de ahí, el programa restará el número de pasos de 10.000 y empleará ese número como el número de pasos de inicio para llegar a los 10.000 pasos. Durante el programa, aparecerá un mensaje regularmente que informará al usuario del número de pasos que ha dado. También aparecerá un mensaje cuando el usuario haya alcanzado los 10.000 pasos. La rutina no finalizará cuando el usuario haya logrado los 10.000 pasos.

RUTINA 10,000 STEP (10.000 pasos)



Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en dar 10.000 pasos. Este programa se ha creado para que el usuario tenga unas directrices sobre el número ideal de pasos que debe dar en un día.

Cómo utilizar las rutinas

18 Rutina Weight Loss (Pérdida de peso) *(Usuarios iniciales, sin experiencia)* – Sólo para T7-0

Acceso: para acceder a la rutina Weight Loss (Pérdida de peso), pulse la tecla de rutinas diarias en el modelo T7-0.

Descripción: esta rutina se ha creado para que el usuario recorra un programa de entrenamiento basado en intervalos especialmente pensados para quemar grasa. El programa cuenta con tres colinas de la misma intensidad.

Objetivo: el objetivo de esta rutina consiste en ofrecer un programa avanzado de quema de grasa.

RUTINA WEIGHT LOSS (Pérdida de peso)



Cómo utilizar el menú de usuario

El menú del usuario es muy importante en los modelos T5-0, T5-5 y T7-0. La mayoría de las funciones especiales de la cinta de andar se deben activar y gestionar por medio de él. Para acceder al menú de usuario, pulse y mantenga pulsada la tecla Start/Enter durante la selección de la rutina o al reiniciar.

Navegación por el menú de usuario en el modelo T5-0

1 El centro de mensajes mostrará los mensajes de texto necesarios para facilitar al usuario la pulsación de las teclas oportunas.

2 Desplácese por las opciones y ajuste los valores.

3 Pulse para retroceder por el menú.

4 Pulse para seleccionar las opciones del menú y mantenga pulsada la tecla para guardar los valores.

5 Desplácese por las opciones del menú y ajuste los valores.

6 Elimine los valores. Pulse repetidas veces para abandonar el menú de usuario.

7 Desplácese por las opciones del menú y ajuste los valores.

8 Tiene la misma función que la tecla Enter. Desplácese hacia delante o mantenga la tecla pulsada para guardar.

9 Desplácese por las opciones del menú y ajuste los valores.



Cómo utilizar el menú de usuario

Navegación por el menú de usuario en los modelos T5-5/T7-0

1 El centro de mensajes mostrará los mensajes de texto necesarios para facilitar al usuario la pulsación de las teclas oportunas. Se iluminarán las teclas activas y las que se pueden pulsar.

2 Pulse para seleccionar las opciones del menú y mantenga pulsada la tecla para guardar los valores.

3 Pulse para retroceder por el menú.

4 Pulse para desplazarse por las opciones del menú o para ajustar los valores.

5 Pulse para borrar los valores o pulse repetidas veces para abandonar el menú de usuario.

6 Pulse para desplazarse por las opciones del menú o para ajustar los valores.

7 Pulse para seleccionar las opciones del menú y mantenga pulsada la tecla para guardar los valores.

8 Pulse para retroceder por el menú.

9 Pulse para desplazarse por las opciones del menú o para ajustar los valores.



CÓMO

Cómo utilizar el menú de usuario

Opciones principales del menú de usuario

A MY TREAD USERS (Usuarios de mi cinta): esta opción se emplea para configurar la función My Treadmill™. Las opciones de My Treadmill están predeterminadas en MY TREAD 1, MY TREAD 2, MY TREAD 3 (sólo en T7-0) y MY TREAD 4 (sólo T7-0)

- **1 SETUP (Configuración):** esta opción también se emplea para personalizar la información de My Treadmill. La función My Treadmill se describe más ampliamente en la sección Mi cinta de andar del Manual del usuario.

B MY TREAD STATISTICS (Estadísticas de mi cinta): con esta opción, cada usuario de My Treadmill puede visualizar un resumen global de las estadísticas por rutinas y por utilización de la cinta.

C TREAD SETTINGS (Configuración de la cinta): con esta opción el propietario puede modificar la configuración mecánica de la cinta de andar, como el brillo de la consola y la conexión/desconexión del sonido.

D SOFTWARE VERSIONS (Versiones de software): esta opción muestra al técnico de mantenimiento la versión de software actual de la cinta de andar.

Navegar por las opciones del menú de usuario

Pulse y mantenga pulsada la tecla Start/Enter para acceder al menú de usuario.

MENÚ DE USUARIO: pulse las teclas de flechas de tiempo para desplazarse, Enter para seleccionar y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar.

A MY TREAD USERS (Usuarios de mi cinta) (Pulse Enter para seleccionar)

- **1** MY TREAD 1 (Mi cinta 1) (Predeterminado de fábrica – Para modificar la configuración, pulse Enter).
- **2** MY TREAD 2 (Mi cinta 2) (Predeterminado de fábrica – Para modificar la configuración, pulse Enter).
- **3** MY TREAD 3 (Mi cinta 3) (Predeterminado de fábrica – Para modificar la configuración, pulse Enter) (sólo T7-0).

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar el menú de usuario

Viene de la página anterior

4 MY TREAD 4 (Mi cinta 4) (Predeterminado de fábrica – Para modificar la configuración, pulse Enter) (sólo T7-0).

Nota: tras haber introducido una opción de My Tread (Mi cinta), el centro de mensajes mostrará el mensaje LOGGED IN (Sesión iniciada) y el menú de usuario irá a la configuración específica de My Tread.

A **MY TREAD SETUP** (Configuración de Mi cinta) (Pulse Enter para seleccionar)

1 NAME = nombre de la cinta. Cambie el nombre predeterminado de cinta por el que usted desee.

2 WEIGHT = el peso del usuario. Puede cambiar el peso con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

3 AGE = la edad del usuario. Puede cambiar la edad con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar los cambios.

4 HEIGHT = la altura del usuario. Puede cambiar la altura con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

5 LEVEL = nivel deseado. Puede cambiar el nivel con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

6 LOW INCLINE= el usuario prefiere una inclinación leve. Puede cambiar la inclinación con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

7 MID INCLINE = el usuario prefiere una inclinación media. Puede cambiar la inclinación con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

8 HIGH INCLINE = el usuario prefiere una inclinación alta. Puede cambiar la inclinación con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar el menú de usuario

Viene de la página anterior

9 WALK SPEED = velocidad de paseo deseada. Puede cambiar la velocidad con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

10 JOG SPEED = velocidad de trote deseada. Puede cambiar la velocidad con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

11 RUN SPEED = velocidad de carrera deseada. Puede cambiar la velocidad con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

12 DEFAULT SPEED = velocidad deseada. Puede cambiar la velocidad con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

13 DISTANCE GOAL = distancia objetivo preferida. Puede cambiar la distancia con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

14 TIME GOAL = tiempo objetivo preferido. Puede cambiar el tiempo con los controles descritos anteriormente. Pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el cambio.

B **TREAD STATISTICS** (Estadísticas de la cinta) (Pulse Enter para seleccionar)

1 El centro de mensajes muestra TOTAL HOURS (Horas totales)

2 El centro de mensajes muestra TOTAL MILES (Distancia total)

3 El centro de mensajes muestra LIFT MINUTES (Minutos de subida)

4 El centro de mensajes muestra MANUAL (número de veces utilizada)

5 El centro de mensajes muestra QUICK START (Inicio rápido) (número de veces utilizada)

6 El centro de mensajes muestra RANDOM (Aleatoria) (número de veces utilizada)

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar el menú de usuario

Viene de la página anterior

7. El centro de mensajes muestra HILL (Colina) (número de veces utilizada)
8. El centro de mensajes muestra EZ INCLINE (Inclinación EZ) (número de veces utilizada)
9. El centro de mensajes muestra SPORT TRAINING-TIME-BASED (Entrenamiento deportivo basado en tiempo) (sólo en T5-5/T7-0) (número de veces utilizada)
10. El centro de mensajes muestra SPORT TRAINING-DISTANCE-BASED (Entrenamiento deportivo basado en distancia) (sólo en T7-0) (número de veces utilizada)
11. El centro de mensajes muestra 5K (5 km) (número de veces utilizada)
12. El centro de mensajes muestra 10K (10 km) (número de veces utilizada)
13. El centro de mensajes muestra FAT BURN (Quema de grasa) (número de veces utilizada)
14. El centro de mensajes muestra CARDIO (número de veces utilizada)
15. El centro de mensajes muestra HEART RATE HILL (Colina de ritmo cardíaco) (número de veces utilizada)
16. El centro de mensajes muestra HR INTERVAL (Intervalo de ritmo cardíaco) (número de veces utilizada)
17. El Centro de mensajes muestra EXTREME HR (Ritmo cardíaco extremo) (número de veces utilizada)
18. El centro de mensajes muestra 30-MINUTE WALK (Paseo de 30 minutos) (sólo en T5-5/T7-0) (número de veces utilizada)
19. El centro de mensajes muestra 3-MILE JOG (Trote de 4,8 km) (sólo en T7-0) (número de veces utilizada)
20. El centro de mensajes muestra 45-MINUTE CROSS-TRAIN (Entrenamiento cruzado de 45 minutos) (sólo en T5-5/T7-0) (número de veces utilizada)
21. El centro de mensajes muestra 10,000 STEP (10.000 pasos) (sólo en T5-5/T7-0) (número de veces utilizada)
22. El centro de mensajes muestra WEIGHT LOSS (Pérdida de peso) (sólo en T7-0) (número de veces utilizada)

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar el menú de usuario

Viene de la página anterior

C **TREAD SETTINGS** (Configuración de la cinta)

1. MODO SLEEP (Reposo)/MODO ATTRACT (Atracción): El usuario puede seleccionar el tiempo antes de que la consola vaya al modo de reposo o atracción. Cuando la consola está en modo de reposo, sólo hay un piloto luminoso activo para indicar que la unidad sigue conectada. El objetivo de este modo consiste en desconectar los pilotos luminosos cuando la cinta no se utilice para que las luces no molesten. Este modo se puede habilitar y deshabilitar. El modo de atracción es un protector de pantalla de la cinta, en el que las luces de la consola parpadean de modo que atraen el interés del usuario. Tanto este modo como el de reposo se pueden habilitar y deshabilitar. Hay que elegir un modo.
2. MODO ENG/MET: este modo permite al usuario definir las unidades de distancia y velocidad en millas o kilómetros.
3. BEEPS ON/OFF (Pitidos activados/desactivados): permite al usuario conectar o desconectar el sistema de audio.
4. HR TELEMETRY (Telemetría del ritmo cardíaco): el usuario puede habilitar o deshabilitar la banda pectoral inalámbrica del ritmo cardíaco.
5. WORKOUT TIMER (Temporizador de rutinas): el usuario puede configurar el tiempo de la rutina para que cuente hacia adelante, o hacia atrás, a partir del tiempo introducido.
6. WATTS SETTING (Configuración de vatios): el usuario puede visualizar la salida de vatios durante la rutina. (El vatio es una medida de salida de energía eléctrica).
7. METS SETTING (Configuración de MET): el usuario puede visualizar los MET durante la rutina. (El MET es una unidad de consumo de oxigeno para medir la resistencia cardiovascular).
8. AUTO ENTER (Introducción automática): el usuario puede configurar el tiempo antes de que la consola seleccione de modo automático Enter y pasar al siguiente paso de configuración de la rutina.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar el menú de usuario

Viene de la página anterior

9 BRIGHTNESS (Brillo): el usuario puede ajustar el brillo de las luces de la consola. La consola cuenta con una configuración del 1 al 15, en la que 15 es la más brillante.

10 SAFETY MODE (Modo de seguridad): el usuario puede configurar el tiempo antes de que la consola vaya al modo de seguridad. La consola se encuentra en el modo de seguridad cuando en el centro de mensajes aparece el mensaje PRESS START TO UNLOCK (Pulse START para desbloquear). Este modo se ha creado para garantizar que el teclado numérico auxiliar no se activa de modo accidental.

D **SOFTWARE VERSIONS** (Versiones de software)

1 CONSOLE (Consola): sólo debe utilizarse cuando se realiza el mantenimiento del producto.

2 PART NUMBER (Número de pieza): sólo deben utilizarse cuando se realiza el mantenimiento del producto.

3 MC: sólo debe utilizarse cuando se realiza el mantenimiento del producto.

4 LIFEPULSE: sólo debe utilizarse cuando se realiza el mantenimiento del producto.

Cómo utilizar la función My Treadmill™

¿Qué es My Treadmill?

My Treadmill permite que 2-4 usuarios puedan personalizar el software de la cinta de andar en función de su corpulencia, preferencias de velocidad, inclinación, nombre de programas, etc. La función My Treadmill se ha diseñado para que un usuario pueda personalizar un perfil y guardar toda su información personal para un inicio rápido de la rutina con una configuración de consola personalizada.

Configuración de los nombres de My Treadmill

Los códigos de perfil de My Treadmill se configuran a través del menú de usuario. Para acceder al menú de usuario, pulse y mantenga pulsada la tecla de Start/Enter durante el reinicio. El menú de usuario cuenta con un número de configuraciones que se describen en profundidad en la sección Menú de usuario. Vaya a la configuración con el nombre MY TREAD USERS (Usuarios de mi cinta) y pulse Enter. Elija una de las opciones de My Tread y pulse Enter. Accederá a la opción My Treadmill y podrá modificar todos los parámetros.

Los nombres de usuario de My Treadmill pueden tener una longitud de 4 a 16 caracteres. Utilice las teclas de flechas para desplazarse por las opciones de caracteres y utilice la tecla Enter para seleccionarlos. Mantenga pulsada la tecla Enter cuando haya terminado para guardar el nombre de My Treadmill.

Configuración de My Treadmill

1. Change Name: el usuario puede programar un nombre de entre 4 y 16 caracteres. Utilice las teclas de flechas para cambiar los caracteres y pulse Enter para ir al carácter siguiente. Pulse la tecla Cool Down (Enfriamiento) para volver atrás y pulse y mantenga pulsada la tecla Enter para guardar el nombre.
2. User Weight: permite al usuario programar su peso, de modo que ya no tendrá que volverlo a introducir durante la configuración de la rutina.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar la función My Treadmill (Mi cinta)

Viene de la página anterior

3 User Age: permite al usuario programar su edad, de modo que ya no tendrá que volverla a introducir durante la configuración de la rutina.

4 User Level: permite al usuario programar el nivel, de modo que ya no tendrá que volverlo a introducir durante la configuración de la rutina.

5 User Default Speed: el usuario puede personalizar la velocidad de inicio de la rutina. Es la velocidad con la que se inicia la rutina. Es muy importante que esta configuración sea baja por motivos de seguridad. La velocidad predeterminada es de 0,8 km/h.

6 GoSystem™ Low Incline Setting: permite al usuario configurar de modo individual el grado de inclinación leve que desea.

7 GoSystem Mid Incline Setting: permite al usuario configurar de modo individual el grado de inclinación media que desea.

8 GoSystem High Incline Setting: permite al usuario configurar de modo individual el grado de inclinación alta que desea.

9 GoSystem Walk Speed Setting: permite al usuario configurar de modo individual la velocidad de paseo que desea.

10 GoSystem Jog Speed Setting: permite al usuario configurar de modo individual la velocidad de trote que desea.

11 GoSystem Run Speed Setting: permite al usuario configurar de modo individual la velocidad de carrera que desea.

12 User Distance Goal: permite al usuario programar la distancia objetiva que desea para el entrenamiento deportivo basado en distancia objetivo.

13 User Time Goal: permite al usuario programar el tiempo objetivo que desea para la rutina de entrenamiento deportivo basado en tiempo objetivo.

Cómo utilizar la función My Workouts

My Workouts

La función My Workouts (Mis rutinas) es una función predeterminada del usuario que le permite configurar toda la información de la rutina (edad, peso, tiempo, etc...) y guardarla con el nombre que desee. El objetivo de My Workouts consiste en reducir el tiempo de inicio de una rutina y permitir al usuario guardar y realizar un seguimiento de las rutinas favoritas.

La función My Treadmill del modelo T5-0 permite guardar cuatro rutinas personalizadas. Las rutinas del modelo T5-0 están predeterminadas con los nombre My Workout 1, My Workout 2, My Workout 3 y My Workout 4, pero todos estos nombres se pueden cambiar.

La función My Treadmill de los modelos T5-5/T7-0 permite guardar siete rutinas personalizadas. Las rutinas de los modelos T5-5/T7-0 están predeterminadas con los nombres Monday (Lunes), Tuesday (Martes), Wednesday (Miércoles), Thursday (Jueves), Friday (Viernes), Saturday (Sábado) y Sunday (Domingo). Todos estos nombres se pueden editar.

Para editar una las rutinas de My Workouts, hay que seguir dos pasos básicos. El primero consiste en editar el nombre de la rutina. El segundo consiste en editar la rutina actual de My Workout. También existe una opción de visualizar las estadísticas, aunque éstas sólo se pueden visualizar una vez cuando se haya completado una rutina.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar la función My Workouts

Para iniciar el proceso de configuración de My Workouts, pulse y mantenga pulsada la tecla My Workouts en la rutina deseada

El centro de mensajes mostrará:
PRESS ARROW KEYS TO SCROLL AND ENTER KEY TO SELECT EDIT OPTIONS (Pulse las teclas de flechas para desplazarse y ENTER para seleccionar las opciones de edición)



El centro de mensajes mostrará:
EDIT NAME first (Primero, editar nombre)

Tras pulsar Enter, aparecerá lo siguiente

PRESS ARROW KEYS TO MODIFY CHARACTERS AND ENTER KEY TO SELECT CHARACTERS (Pulse las teclas de flechas para modificar los caracteres y ENTER para seleccionarlos)

Introduzca el nombre deseado

Pulse la tecla My Workouts para guardar el nombre

Tras guardar el nombre, la consola volverá a Edit Options (Editar opciones)

PRESS ARROW KEYS TO SCROLL AND ENTER KEY TO SELECT EDIT OPTIONS - EDIT NAME, EDIT WORKOUT, VIEW STATISTICS (Pulse las teclas de flechas para desplazarse y la tecla ENTER para seleccionar las opciones de edición: Editar nombre, Editar rutina, Visualizar estadísticas)



El centro de mensajes mostrará:
EDIT WORKOUT second (Segundo, editar rutina)

Tras pulsar Enter, aparecerá lo siguiente

PRESS ARROW KEYS TO SCROLL THROUGH WORKOUTS AND ENTER KEY TO SELECT WORKOUT (Pulse las teclas de fechas para desplazarse por las rutinas y ENTER para seleccionarlas)

Introduzca el peso

Introduzca el tiempo

Introduzca la inclinación, el nivel, la edad o el ritmo cardíaco objetivo

Introduzca la velocidad

El centro de mensajes mostrará:
WORKOUT SAVE (Guardar rutina)

Tras guardar la rutina, la consola volverá a Edit Options (Editar opciones)

PRESS ARROW KEYS TO SCROLL AND ENTER KEY TO SELECT EDIT OPTIONS - EDIT NAME, EDIT WORKOUT, VIEW STATISTICS (Pulse las teclas de flechas para desplazarse y la tecla ENTER para seleccionar las opciones de edición: Editar nombre, Editar rutina, Visualizar estadísticas)



El centro de mensajes mostrará:
VIEW STATISTICS third (Tercero, ver estadísticas)

Tras pulsar Enter, aparecerá lo siguiente

PRESS ARROW KEYS TO MODIFY CHARACTERS AND ENTER KEY TO SELECT CHARACTERS (Pulse las teclas de flechas para modificar los caracteres y ENTER para seleccionarlos)

Tras la visualización de las estadísticas, la consola volverá a Edit Options (Editar opciones)

PRESS ARROW KEYS TO SCROLL AND ENTER KEY TO SELECT EDIT OPTIONS - EDIT NAME, EDIT WORKOUT, VIEW STATISTICS (Pulse las teclas de flechas para desplazarse y la tecla ENTER para seleccionar las opciones de edición: Editar nombre, Editar rutina, Visualizar estadísticas)

Cómo utilizar la función Custom Workouts

Rutinas personalizadas

Esta función consiste en rutinas personalizadas que puede diseñar el propio usuario. El modelo T5-0 cuenta con un registro personalizado, el T5-5 cuenta con dos intervalos personalizados y dos registros personalizados y el modelo T7-0 cuenta con tres intervalos personalizados y cuatro registros personalizados.

Existen dos tipos de rutinas personalizadas.
Custom Interval (Intervalo personalizado)

- El intervalo personalizado permite al usuario personalizar una rutina ajustando la velocidad e inclinación o el ritmo cardíaco objetivo en intervalos de tiempo.
- En primer lugar, seleccione la duración de la rutina. El número de intervalos es siempre 30, por lo que la longitud de cada intervalo es igual a la duración seleccionada dividida entre 30. Cada intervalo se identifica por el momento en el que ocurre durante la rutina.
- Si se selecciona Speed/Incline (Velocidad/Inclinación), el centro de mensajes muestra cada intervalo, identificado como el tiempo en el que ocurre el intervalo. Para cada intervalo mostrado, introduzca una velocidad y un grado de inclinación. Presione ENTER para confirmar cada selección. Después de seleccionar los valores para los 30 intervalos, el centro de mensajes muestra el aviso CUSTOM WORKOUT COMPLETED (Rutina personalizada completada) seguido de un aviso para crear una rutina para el siguiente número.

  Si se selecciona Target Heart Rate (Ritmo cardíaco objetivo), el centro de mensajes muestra cada intervalo, identificado con un número del 1 al 30. Para cada intervalo mostrado, introduzca un ritmo cardíaco objetivo. Presione ENTER para confirmar cada selección. Después de seleccionar los valores para los 30 intervalos, el centro de mensajes muestra el aviso CUSTOM WORKOUT COMPLETED (Rutina personalizada completada) seguido de un aviso para crear una rutina para el siguiente número.

Sigue en la página siguiente

Cómo utilizar la función Custom Workouts

Viene de la página anterior

Custom Record (Registro personalizado)

- Permite al usuario ajustar una rutina de Life Fitness sobre la marcha o mientras se está realizando el ejercicio y guardar los cambios.
- Para empezar, el usuario puede seleccionar un programa manual o de ritmo cardíaco.
- El usuario puede efectuar cambios en el ritmo cardíaco o en la velocidad/inclinación del programa y pulsar ENTER para guardar los cambios.
- En la consola se pueden guardar más de 20 ajustes.

Cómo inmovilizar la cinta de andar

La cinta de andar se puede inmovilizar para que no se puedan utilizar el motor principal y el motor de inclinación. La cinta de andar sólo se puede inmovilizar desde la pantalla Get Program (Obtener programa) pulsando una secuencia de teclas determinada. Consulte las secuencias de teclas siguientes:

- **T5-0:** mantenga pulsada la tecla de descenso de velocidad y pulse Stop.
- **T5-5 / T7-0:** mantenga pulsada la tecla de descenso de velocidad y pulse la tecla Cool Down (Enfriamiento).

Para cancelar el modo de inmovilización, repita la secuencia de teclas anterior.

Cómo utilizar la función FlexDeck® Select

El modelo T7-0 es la única cinta de andar de Life Fitnes que cuenta con la función FleXDeck Select. La función FlexDeck Select se ha creado para proporcionar al usuario la sensación de estar corriendo al aire libre, sobre distintas superficies. Además, ofrece la posibilidad de personalizar la amortiguación a su gusto. La función FlexDeck Select cuenta con tres configuraciones distintas: estándar, firme y dura. La configuración estándar es la que ofrece el máximo de amortiguación, dando la sensación de estar corriendo sobre hierba o arena. La configuración firme proporciona amortiguadores adicionales para aumentar la firmeza de la plataforma durante el ejercicio. Esta configuración da la sensación de que se está corriendo sobre un camino de tierra. La configuración dura ofrece más amortiguadores adicionales para recrear la sensación de correr sobre asfalto.



ESTÁNDAR FIRME DURA

Cómo centrar la cinta de andar

Después de instalar y nivelar la cinta de andar, hay que revisar la cinta para comprobar que su trayectoria es correcta. Primero, enchufe el cordón eléctrico en una toma de corriente apropiada. Para obtener más información, consulte el apartado Requisitos eléctricos de este manual. A continuación, encienda la cinta de andar.

Póngase de pie sobre los rieles laterales de la cinta de andar y camine por la cinta a horcajadas. Pulse la tecla QUICK START (Inicio rápido) y aumente la velocidad a 6,4 km/h con la tecla de aumento de velocidad.

Si la cinta de andar se desplaza hacia la derecha, gire el perno tensor de la derecha (A) un cuarto de vuelta en sentido horario usando la llave Allen de un cuarto de pulgada suministrada, y después gire el perno tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido antihorario (véase la ilustración). Esto vuelve la trayectoria de la cinta para caminar al centro del rodillo.

Si la cinta de andar se desplaza hacia la izquierda, gire el perno tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y después el perno tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario para devolver la trayectoria de la cinta de andar al centro del rodillo

A

B

B

Repita los ajustes hasta que la cinta de andar parezca centrada. La cinta se debe centrar en el rodillo con una distancia equidistante de unos 12/20 cm a ambos lados entre la cinta y el extremo del rodillo. Deje que la máquina continúe funcionando durante varios minutos para observar si el alineamiento permanece estabilizado.

NOTA: No exceda de una vuelta completa de los tornillos de ajuste en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el servicio de asistencia al cliente. Los números de teléfono se indican en la sección *Cómo obtener servicio técnico para el producto.*

Sugerencias de mantenimiento preventivo

La cinta de andar Life Fitness Serie T está respaldada por la excelencia y fiabilidad de la ingeniería de Life Fitness, y es uno de los equipos de ejercicios más resistentes y fiables del mercado actual. Las cintas de andar comerciales Life Fitness son las más populares de los entrenadores de aeróbic, ya que resisten un uso de — 18 horas diarias, los 7 días de la semana — en gimnasios, universidades e instalaciones militares de todo el mundo. Esta misma tecnología, experiencia en ingeniería y fiabilidad se encuentran en las cintas de andar Life Fitness Serie T.

NOTA: la seguridad del equipo se puede mantener sólo si se revisa regularmente el equipo por si hay señales de daño o desgaste. No ponga el equipo en servicio hasta que se repare o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas sujetas a desgaste, tal como se indica a continuación.

Las siguientes sugerencias de mantenimiento mantendrán la cinta de andar Life Fitness funcionando a su máximo rendimiento:

- Limpie con regularidad la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón suave y agua, o un limpiador doméstico suave. NO use toallas de papel, amoníaco ni limpiadores a base de ácido.*
- Revise una vez por semana el funcionamiento del sistema de parada de emergencia.
- Revise una vez por semana el funcionamiento de la tecla Stop.
- Inspeccione y aspire regularmente el área debajo de la unidad.

Sigue en la página siguiente

*NOTA: se recomienda usar un limpiador no abrasivo y un paño de algodón suave para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente al equipo; aplique el limpiador no abrasivo a un paño suave y luego limpie la unidad.

Sugerencias de mantenimiento preventivo

Viene de la página anterior

- Limpie con un trapo el polvo acumulado en el refuerzo trasero ubicado debajo del rodillo trasero. Asegúrese de que la banda de la cinta de andar no esté movimiento en este momento.
- Aspire regularmente alrededor de la cinta de caminar a fin de evitar la acumulación de desechos.
- Inspeccione regularmente las partes exteriores por si hay señales de desgaste, especialmente la cinta de andar y la plataforma.
- Revise la posición (centrado) y la tensión de la cinta de andar.
- Revise una vez al mes si el cordón eléctrico está dañado.

Para un funcionamiento óptimo, centre la cinta en el rodillo con una distancia equidistante de unos 12/20 cm a ambos lados entre la cinta y el extremo del rodillo. Si la cinta de andar se descentra, consulte la página Cómo central la cinta de andar de la sección Cómo o póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente de Life Fitness para recibir instrucciones sobre el alineamiento correcto, llamando al 1-800-328-9714 en EE.UU. En otros países, contacte con su representante local.

Diagnóstico y reparación de incidencias para T5-0, T5-5 y T7-0

1 P: ¿Por qué no puedo ajustar el sistema FlexDeck® en el modelo T7-0?

R: Si el producto está inclinado sobre el soporte de selección FlexDeck, es probable que éste se haya doblado, lo que se traduce en un funcionamiento incorrecto del mecanismo de ajuste. Llame al servicio al cliente.

2 P: ¿Por qué la cinta emite un sonido de fricción?

R: Es probable que la cinta se haya descentrado. Consulte las instrucciones de la página *Cómo centrar la cinta de andar* en la sección *Cómo* del manual del usuario para corregir el problema.

3 P: La consola de información tiene una apariencia extraña o emite un mensaje de error y no funciona.

R: Desconecte la unidad para reiniciar la consola y vuelva a conectarla. Repita la operación si la consola sigue mostrando el mensaje de error. Si no se soluciona el problema, llame al servicio al cliente.

4 P: ¿Por qué la cinta de andar muestra el mensaje PLEASE WAIT (Espere) y no sucede nada?

R: La cinta de andar no se ha reiniciado a la posición inicial de 0% de inclinación. Pulse el interruptor RESET del motor inferior derecho. La cinta volverá al 0% de inclinación y el centro de mensajes funcionará de modo habitual.

5 P: ¿Las teclas no responden al pulsarlas?

R: Asegúrese de presionar en el centro de la tecla (donde está activada la tecnología de sensibilidad al tacto).

6 P: La cinta de andar va a un modo en el que el centro de mensajes muestra PRESS START TO UNLOCK (Pulse START para desbloquear).

R: La cinta de andar se encuentra en el modo de seguridad y la función de bloqueo sirve para evitar que la cinta se inicie al pulsar una tecla accidentalmente. Vaya al menú del usuario para deshabilitar esta función o ampliar el tiempo de activación de la función. Consulte la sección Menú del usuario del manual.

Sigue en la página siguiente

Diagnóstico y reparación de incidencias para T5-0, T5-5 y T7-0

Viene de la página anterior

7 P: La cinta de andar está en el modo en el que todo está desconectado salvo una luz.

R. La cinta de andar está en modo reposo, donde sólo se ilumina un LED. Esta función muestra que la cinta está conectada pero que no está siendo utilizada. Vaya al menú del usuario para deshabilitar esta función o ampliar el tiempo de activación de la función. Consulte la sección Menú del usuario del manual.

8 P: Hay mucho ruido de la zona del motor.

R: Asegúrese de que la cubierta del motor está correctamente instalada y ajustada. Si sigue oyendo ruido, póngase en contacto con el servicio al cliente.

9 P: Los sensores de contacto del ritmo cardíaco My Lifepulse™ no leen correctamente el ritmo cardíaco.

R: Si la lectura del ritmo cardíaco es errónea o inexistente, proceda como sigue:

- Séquese las manos para no resbalar.
- Coloque las manos en los cuatro sensores, dos en cada mano.
- Sujételos firmemente.
- Ejerza presión constante en los sensores.

Sigue en la página siguiente

Diagnóstico y reparación de incidencias para T5-0, T5-5 y T7-0

Viene de la página anterior

10 P: La banda pectoral de ritmo cardíaco My Polar® no lee correctamente el ritmo cardíaco.

R: Si la lectura del ritmo cardíaco es errónea o inexistente, proceda como sigue:

- Repita el procedimiento de humectación de los electrodos. Los electrodos deben estar húmedos para que puedan captar y transmitir con precisión las lecturas del ritmo cardíaco.
- Asegúrese de que los electrodos se asienten sobre la piel.
- Lave el transmisor de la banda de forma regular con jabón suave y agua.
- Compruebe que el transmisor de la banda pectoral se encuentre a una distancia no mayor de 91 cm del receptor del ritmo cardiaco.
- La banda pectoral funciona con batería y dejará de funcionar con el tiempo. Si se descarga totalmente la pila de la banda pectoral, contacte con el servicio de asistencia al cliente de Life Fitness llamando en los Estados Unidos al 1-800-351-3737 para recibir instrucciones sobre cómo cambiar la banda pectoral. En otros países, contacte con su representante local.

11 P: La lectura del ritmo cardíaco es errónea o extremadamente alta.

R. Al hacer ejercicio con la banda pectoral del ritmo cardíaco Polar, el usuario puede quedar dentro del área de influencia de señales electromagnéticas lo suficientemente fuertes para causar lecturas del ritmo cardíaco anormalmente elevadas. Las posibles fuentes de tales señales incluyen:

- Televisores y/o antenas, teléfonos móviles, ordenadores, coches, líneas eléctricas de alto voltaje y equipos de ejercicios accionados por motores.
- Otro transmisor del ritmo cardíaco que se encuentre a menos de 91 cm de distancia también puede causar lecturas anormales del ritmo cardíaco.

Cómo obtener servicio técnico para el producto

1. Verifique el síntoma y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema puede ser la falta de familiaridad con el producto, sus funciones y rutinas.

2 Busque y anote el número de serie de la unidad. La placa del número de serie se encuentra en el estabilizador delantero, debajo de la carcasa.

3 Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente por medio de Internet, en la página www.lifefitness.com, o bien llame al grupo de servicio de asistencia al cliente más cercano:

Para obtener servicio técnico dentro de los Estados Unidos y Canadá:

Teléfono: (+1) 847.451.0036

Fax: (+1) 847.288.3702

Teléfono gratuito: 800.351.3737

Sigue en la página siguiente

Servicio técnico internacional

Life Fitness Europe GmbH
Teléfono: (+49) 089.317.751.66
Fax: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Teléfono: (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018

Life Fitness Atlantic BV
Life Fitness Benelux
Teléfono: +31 (0) 180 64 66 66
Fax: +31 (0) 180 64 66 99

Life Fitness Italia S.R.L.
Teléfono: (+39) 0472.835.470
Fax: (+39) 0472.833.150
Teléfono gratuito: 800.438836

Life Fitness Vertriebs GmbH
Teléfono: (+43) 1615.7198
Fax: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean
Teléfono: (+1) 847.288.3964
Fax: (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brazil
Teléfono: (+55) 11.7295.2217
Fax: (+55) 11.7295.2218

Life Fitness Japan
Teléfono: (+81) 3.3359.4306
Fax: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670

Información sobre la garantía

La garantía cubre:

Se garantiza que este producto de consumo Life Fitness ("Producto") no tiene ningún defecto ni en el material ni en la mano de obra.

La garantía cubre a:

La garantía cubre al comprador original o a cualquier persona que reciba un Producto recién comprado como un regalo del comprador original.

Duración de la garantía:

Residencial: Cubre la mano de obra y todos los componentes eléctricos y mecánicos después de la fecha de compra, como se indica en la tabla siguiente.

No residencial: Se anula la garantía (este Producto está diseñado sólo para uso residencial).

Gastos de envío y de seguros:

Si el Producto o cualquier otra pieza en garantía tuvieran que ser devueltos a una instalación de servicio para ser reparados, Life Fitness pagaría todos los gastos de envío y seguros durante el período de garantía (en los Estados Unidos únicamente). El comprador es responsable de los gastos de envío y de seguros una vez caducada la garantía.

Procedimiento para la corrección de defectos cubiertos por la garantía:

Enviaremos piezas o componentes reparados o nuevos, o bien, según nuestro criterio, se sustituirá el Producto. Estas piezas de recambio tienen garantía durante el resto del período original de la garantía.

Sigue en la página siguiente

Información sobre la garantía

Viene de la página anterior

La garantía no cubre:

Ningún fallo o daño causado por un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito o por no utilizar, manejar y mantener el Producto como se indica en el manual del usuario ("Manual"). Todos los términos de esta garantía son nulos si este Producto se saca fuera de los límites continentales de los Estados Unidos de América (sin incluir Alaska, Hawai y Canadá) y están sometidos a las condiciones estipuladas por el representante local autorizado de Life Fitness del país.

Procedimiento:

Conserve la prueba de compra (nuestra recepción de la tarjeta de registro adjunta confirma el registro de la información de compra, pero no es necesario); utilice, maneje y mantenga el Producto como se especifica en el Manual; avise al Servicio al cliente en caso de que haya algún defecto en un plazo de 10 días después de descubrir el defecto; si así se le indica, devuelva las piezas defectuosas para su sustitución o, si fuera necesario, devuelva todo el Producto para repararlo. Life Fitness se reserva el derecho de decidir si un producto debe ser devuelto para su reparación.

Manual del usuario:

Es ESENCIAL QUE LEA EL MANUAL antes de poner en funcionamiento el Producto. No olvide llevar a cabo los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual, con el fin de garantizar el funcionamiento correcto y su satisfacción con el producto.

Sigue en la página siguiente

Información sobre la garantía

Viene de la página anterior

Registro del producto:

Regístrese en línea en la dirección **www.lifefitness.com/registration.** Nuestra recepción garantizará que su nombre, dirección y fecha de compra estén archivados como propietario registrado del Producto. Si no devuelve la tarjeta, sus derechos en virtud de esta garantía no cambiarán. Ser propietario registrado garantiza la cobertura en caso de que pierda la prueba de compra. Conserve su prueba de compra, como su recibo o factura de compra.

Cómo obtener piezas y mantenimiento:

Póngase en contacto con el servicio al cliente llamando al 1-800-351-3737 ó (+1) 847-288-3300, de lunes a viernes, de 8.00 a 17.00 p.m. Hora estándar central de los Estados Unidos, e indique su nombre, dirección y el número de serie del Producto (la consola de información y el bastidor tienen números de serie diferentes). Le indicarán cómo obtener una pieza de repuesto o, si fuera necesario, solicitar el servicio en el lugar donde se encuentra ubicado el Producto.

Garantía exclusiva:

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS SIN LIMITACIÓN LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO EL RESTO DE OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. Ni asumimos ni autorizamos a ninguna persona a que nos asegure cualquier otra obligación o responsabilidad en relación con la venta de este Producto. Bajo ninguna circunstancia seremos responsables en virtud de esta garantía, es decir, de cualquier daño a personas o propiedades, incluida la pérdida de ganancias o ahorros, por cualquier daño especial, indirecto, secundario, incidental o consecuente de cualquier naturaleza procedente del uso o de la incapacidad para utilizar este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de responsabilidad de daños circunstanciales o consiguientes; por lo que las limitaciones o exclusiones anteriores puede que no se le apliquen. Las garantías podrían variar fuera de EE.UU. Póngase en contacto con Life Fitness para obtener más información.

Sigue en la página siguiente

Información sobre la garantía

Viene de la página anterior

Modificaciones no autorizadas sobre la garantía:

Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

Efectos de la legislación de los Estados Unidos:

Esta garantía proporciona al usuario derechos legales específicos y puede disfrutar de otros derechos que varíen de un estado a otro.

Garantía

Modelo	Bastidor	Lifesprings™	Motor	Piezas	Mano de obra
T5-0	Vida útil	Vida útil	10 años	7 años	1 año
T5-5	Vida útil	Vida útil	10 años	7 años	1 año
T7-0	Vida útil	Vida útil	10 años	7 años	1 año

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	T5-0	T5-5	T7-0
Uso previsto	Doméstico	Doméstico	Doméstico
Peso máximo del usuario	180 kg	180 kg	180 kg
Intervalo de velocidad	*De 0,8 km/h a 19,3 km/h en incrementos de 0,1	*De 0,8 km/h a 19,3 km/h en incrementos de 0,1	*De 0,8 km/h a 19,3 km/h en incrementos de 0,1
Intervalo de elevación	Del 0% al 15% en incrementos del 0,5%	Del 0% al 15% en incrementos del 0,5%	Del 0% al 15% en incrementos del 0,5%
Motor	Motor 3.0 HP MagnaDrive™	Motor 3.0 HP MagnaDrive™	Motor 3.0 HP MagnaDrive™
Motor de elevación	El ciclo de carga de trabajo máximo es de 1 minuto encendido, 5 minutos apagado	El ciclo de carga de trabajo máximo es de 1 minuto encendido, 5 minutos apagado	El ciclo de carga de trabajo máximo es de 1 minuto encendido, 5 minutos apagado
Rodillos	Rodillos de 5 cm	Rodillos de 5 cm	Rodillos de 5 cm
Cinta	152 cm de largo x 56 cm de ancho, Multi-Ply (152 cm x 56 cm)	152 cm de largo x 56 cm de ancho, Multi-Ply (152 cm x 56 cm)	152 cm de largo x 56 cm de ancho, Multi-Ply (152 cm x 56 cm)
Plataforma	Amortiguadores Lifesprings	Amortiguadores Lifesprings	Amortiguadores Lifesprings
Barandilla	Manillar ergonómico con barandilla lateral	Manillar ergonómico con barandilla lateral	Manillar ergonómico con barandilla lateral
Rutinas	Quick Start/Manual (Inicio rápido/Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), 5K (5 km), 10K (10 km), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio, Heart Rate Hill (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval (Intervalo de ritmo cardíaco), Extreme Heart Rate (Ritmo cardíaco extremo)	Quick Start/Manual (Inicio rápido/Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), 5K (5 km), 10K (10 km), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio, Heart Rate Hill (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval (Intervalo de ritmo cardíaco), Extreme Heart Rate (Ritmo cardíaco extremo), 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos), 45-Minute Cross-Train (Entrenamiento cruzado de 45 minutos), 10,000 Steps (10.000 pasos)	Quick Start/Manual (Inicio rápido/Manual), Random (Aleatoria), Hill (Colina), EZ Incline (Inclinación EZ), Sports Training-Time-Based (Entrenamiento deportivo basado en tiempo), Sports Training-Distance-Based (Entrenamiento deportivo basado en distancia), 5K (5 km), 10K (10 km), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio, Heart Rate Hill (Colina de ritmo cardíaco), Heart Rate Interval (Intervalo de ritmo cardíaco), Extreme Heart Rate (Ritmo cardíaco extremo), 30-Minute Walk (Paseo de 30 minutos), 3-Mile Jog (Trote de 4,8 km), 45-Minute Cross-Train (Entrenamiento cruzado de 45 minutos), Weight Loss (Pérdida de peso), 10,000-Step (10.000 pasos)

Sigue en la página siguiente

**Las velocidades máximas puede variar en función del peso del usuario.*

Viene de la página anterior

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	T5-0	T5-5	T7-0
Rutinas personalizadas	1	4	7
Niveles	20 niveles	20 niveles	20 niveles
Ritmo cardíaco con telemetría	Sí	Sí	Sí
Contacto de ritmo cardíaco de Lifepulse	No	No	Sí
Bandeja para accesorios	Sí. Extraíble y apta para lavavajillas.	Sí. Extraíble y apta para lavavajillas.	Sí. Extraíble y apta para lavavajillas.
Soportes para botellas	Sí. Extraíbles y aptos para lavavajillas.	Sí. Extraíbles y aptos para lavavajillas.	Sí. Extraíbles y aptos para lavavajillas.
Tipo de consola	Básica	Deluxe	Deluxe
Tipo de panel de control	Básico	Deluxe	Deluxe
Ventana de perfiles de rutina	7 x 15	10 x 24	10 x 24
Pantalla	Centro de mensajes de 16 caracteres	Centro de mensajes de 16 caracteres y dos ventanas de LED	Centro de mensajes de 16 caracteres y dos ventanas de LED
Garantía	Lifesprings y bastidor Lifetime, motor: 10 años; piezas: 7 años y 1 año de mano de obra	Lifesprings y bastidor Lifetime, motor: 10 años; piezas: 7 años y un año de mano de obra	Bastidor Lifetime y Lifesprings, motor: 10 años; piezas: 7 años y un año de mano de obra
Dimensiones físicas	203,83 cm de largo x 81,28 cm de ancho x 149,86 cm de alto	203,83 cm de largo x 81,28 cm de ancho x 149,86 cm de alto	203,83 cm de largo x 81,28 cm de ancho x 149,86 cm de alto
Dimensiones de transporte	229,23 cm de largo x 90,17 cm de ancho x 52,07 cm de alto	229,23 cm de largo x 90,17 cm de ancho x 52,07 cm de alto	229,23 cm de largo x 90,17 cm de ancho x 52,07 cm de alto
Peso de transporte	163 kg	172 kg	172 kg



Life Fitness ofrece una línea completa de equipos de ejercicio de alta calidad para el hogar.

BICICLETAS DE EJERCICIO LIFECYCLE | CINTAS DE ANDAR | CROSS-TRAINERS MULTIDISCIPLINARES ELÍPTICOS | STEPPERS | SISTEMAS DE GIMNASIA

¿Hasta dónde llega con su sesión de ejercicios?



LIFEFITNESS.COM

OK59-01310-0000